

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Лагерь возрастная категория 12 и

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	яйцо вареное (3)	40	3,70	4,70	11,00	101	2
	Каша гречневая молочная	220	6,00	3,5	25	156	85
	Какао с молоком, сахаром	200	2,80	2,10	17	98	300
	Хлеб пшеничный (3)	100	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,18</b>	<b>19,15</b>	<b>77,88</b>	<b>552,51</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Витаминный (3)	100	1,2	5,1	5,5	73	75
	Рассольник Ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	109	105
	Жаркое по-домашнему (3)	300	28,2	21,45	38,7	461	220
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (3)	75	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>36,92</b>	<b>33,03</b>	<b>97,74</b>	<b>835,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>54,1</b>	<b>52,18</b>	<b>175,62</b>	<b>1388,42</b>	

Рацион: Лагерь возрастная

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Сыр порционный (3)	40	9,28	11,8		143	29
	макаронные изделия отварные с сыром	220	8,2	8,8	30,9	236	201
	Чай с сахаром (3)	200	0,2	0,1	9,3	39	308
	Хлеб пшеничный (3)	100	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,34</b>	<b>29,55</b>	<b>65,08</b>	<b>616</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Мозайка (3)	100	0,2	0,15	14	58	68
	Свекольник со сметаной	250	2,32	4,7	10,3	93	87
	Биточки куриные (фил.) (3)	100	20	18	10,7	285	387
	Соус томатный (3)	60		2,04	4,3	36	25
	Картофель отварной (3)	180	4,9	9,2	18,5	176	61
	Компот из сухофруктов с	200	0,5	0,02	8,5	36	301
	Хлеб ржаной (3)	75	6	1,1	30	154	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>965</b>	<b>33,92</b>	<b>35,21</b>	<b>96,3</b>	<b>838</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>56,26</b>	<b>64,76</b>	<b>161,38</b>	<b>1453,4</b>	

Рацион: Лагерь возрастная

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,1	3,5	0,1	32	13
	яйцо вареное (3)	40	3,70	4,70	11,00	101	2
	Каша пшеничная молочная	200	6,1	4,5	18,2	138	212
	Кофейный напиток с	200	3,75	2,68	22	127	303
	Хлеб пшеничный (3)	100	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,23</b>	<b>16,98</b>	<b>76,05</b>	<b>529,94</b>	
<b>Обед</b>							
	салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,5	89	16
	Суп картофельный с	250	6,3	3,5	14,6	115	137
	Кура запеченая (голень)	100	13,5	8,8	18,5	207	276
	Картофельное пюре (3)	180	1,65	8,6	18,2	157	257
	Чай с сахаром (3)	200	0,2	0,1	9,3	39	308
	Хлеб ржаной (3)	75	6	1,1	30	154	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>27,65</b>	<b>22,1</b>	<b>90,6</b>	<b>761</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>45,88</b>	<b>39,08</b>	<b>166,65</b>	<b>1290,84</b>	

Рацион: Лагерь возрастная

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,1	3,5	0,1	32	13
	Сыр порционный (3)	40	9,28	11,8		143	26
	запеканка творожная с повидлом	220	9,1	7,1	24	196	200
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб пшеничный (3)	100	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,26</b>	<b>24</b>	<b>63,86</b>	<b>564</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с маслом	100	0,5	0,1	1,2	8	26
	Суп гороховый (3)	250	4,8	9,5	37	253	108
	Гуляш из отварного мяса	100	4,2	12,5	6,2	154	221
	Макаронные изделия	180	10,64	2,4	38,4	218	258
	Компот из сухофруктов с	200	0,5	0,02	8,5	36	301
	Хлеб ржаной (3)	75	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>25,34</b>	<b>25,9</b>	<b>116,58</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>48,6</b>	<b>49,9</b>	<b>180,44</b>	<b>1365</b>	

Рацион: Лагерь возрастная

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,1	3,5	0,1	32	13
	Яйцо вареное (3)	40	3,7	4,7	11	101	2
	Каша пшенная молочная	200	8,2	7,5	36,2	245	103
	Какао с молоком, сахаром	200	2,8	1,2	17	90	300
	Хлеб пшеничный (3)	100	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>18,5</b>	<b>89,05</b>	<b>600,22</b>	
<b>Обед</b>							
	винегрет	100	0,9	3,5	11,9	83	47
	Щи из св.капусты с	250	2,1	9,5	19,6	172	143
	Котлета мясная (с)	100	15,6	7,83	13,61	187	272
	Соус томатный (3)	50		2,04	4,3	36	25
	Рис отварной (3)	180	1,47	4,9	38,2	203	258
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (3)	50	4	0,75	20	103	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>24,27</b>	<b>28,52</b>	<b>122,62</b>	<b>844,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>43,65</b>	<b>47,02</b>	<b>211,67</b>	<b>1444,46</b>	

Использован Новкйший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2022 г. редактор М.В.Климова