

Меню Летний лагерь 1 комплекс

Возрастная категория:от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	8.6	40	271.6
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
593/1	Булочка с сыром	100	12.3	9.1	40.4	292.6
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	580	24.6	21.1	126.6	794.6
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	5.15	
	Обед					
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
55	Салат "Весна"	100	3.4	7.4	2.1	88.8
64-1 суп-2022	Борщ "Белорусский" с фасолью	250	9.3	9.6	19.7	202.9
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	41	54.3	121.5	1140.7
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.32	2.96	
	Полдник					
1307	Конвертики, запеченные в сметане	200	26.4	26.2	39.6	499.5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
	Итого за Полдник	400	26.6	26.3	49.5	541.1
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	1.86	
	Итого за день	1970	92.2	101.7	297.6	2476.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	250	38.1	19.4	24	422.7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
593	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	580	52.7	28.6	102.3	875.7
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	1.94	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	8.9	12	16.6	210.3
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4

54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1100	50.2	40.2	119.8	1044.3
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.39	
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1331	Кокроки с картофелем	150	10.9	17	62.8	448.2
	Итого за Полдник	350	11.1	17	69.2	475
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	6.23	
	Итого за день	2030	114	85.8	291.3	2395
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.9	47.7	351.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
593/3	Булочка с орехом	100	9.4	8.8	46	300.7
Пром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6
	Итого за Завтрак	580	24.4	22.2	126.3	801.9
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	5.18	
	Обед					
456-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.7	10.1	5.8	120.6
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	14.9	6.7	40.9	283.5
64-1гарнир-2022	Картофель отварной с луком	180	3.7	10	26.5	211.1
120	Фрикадельки рыбные	100	18.1	7.5	6.3	164.7
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1020	45.7	39.5	136.5	1084.6
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.99	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Печенье	170	12.8	16.7	126.5	706.9
	Итого за Полдник	370	18.6	21.7	134.9	808.7
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	7.25	
	Итого за день	1970	88.7	83.4	397.7	2695.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.3	8.6	41.1	271.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
593/4	Булочка с творогом	100	11.8	3.7	41.1	244.7

	Итого за Завтрак	550	23.8	16.6	94.6	623
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.97	
	Обед					
55	Салат "Весна"	100	3.4	7.4	2.1	88.8
54-19с-2022	Борщ со стручковой фасолью и мясом	250	6.5	9.3	10	149.1
362/1	Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7
64-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	17.1	18.4	8.6	268.2
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1130	52.9	48.1	113.5	1099
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	2.15	
	Полдник					
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
1352	Хачапури слоеные	150	18	31.6	49.6	555.2
	Итого за Полдник	350	18.6	31.8	79.1	677.7
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.71	4.25	
	Итого за день	2030	95.3	96.5	287.2	2399.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	250	27.9	40.4	5.2	496.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
593	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	580	40.5	47	90.7	948.2
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	2.24	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
456-3фрукты-2022	Нарезка из фруктов "Маленькая фруктовая радость"	100	1.9	3.8	16.1	105.6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными из оленины	250	12.1	9.3	21.9	219.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
321к	Куриные шашлычки	100	27.3	2.5	0.6	134.5
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1020	54.7	41.7	118.8	1070.3
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	2.17	
	Полдник					
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
309	Шанежка с картофелем	150	17.1	17	88.3	574.5
	Итого за Полдник	350	17.3	17.1	95.8	606.2
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.54	
	Итого за день	1950	112.5	105.8	305.3	2624.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	250	38.1	19.4	25.6	428.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
593/2	Булочка с кунжутом	100	9	4	50.7	274.9
Пром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	610	51.1	27.5	125.6	952
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.46	
	Обед					
363	Желе "Шоколад и фрукты"	210	11.1	3.2	12.3	122.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	8	7.8	17.9	173.7
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1100	46.4	47.4	105.1	1033
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.27	
	Полдник					
1307	Конвертики, запеченные в сметане	200	26.4	26.2	39.6	499.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	400	33.2	31.2	50.6	615.7
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.52	
	Итого за день	2110	130.7	106.1	281.3	2600.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	10.8	30.6	253.3
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
593/4	Булочка с творогом	100	11.8	3.7	41.1	244.7
	Итого за Завтрак	550	23.8	17.9	94	631.4
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.95	
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
348	Суп-лапша домашняя с курицей	250	19.9	18.3	14	300.1

64-5мясо-2022	Голубцы натуральные	280	21.5	29.7	19.8	433
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	48.7	52.4	97.6	1057.9
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	2	
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1332	Кокроки с капустой	150	12	23.2	55.9	480.5
	Итого за Полдник	350	12.2	23.2	62.3	507.3
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.9	5.11	
	Итого за день	1890	84.7	93.5	253.9	2196.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
201	Запеканка из творога с рисом	250	36	23.2	40.9	516.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
593/3	Булочка с орехом	100	9.4	8.8	46	300.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	610	51.7	38.1	138.6	1103.8
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.68	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
3/2022	Суп Волна с олениной и зеленью	250	10.8	9.1	15	185
64-7мясо-2022	Плов из птицы	280	35.4	40.2	47.2	691.8
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1100	63.1	59.9	121.3	1277.7
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	1.92	
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
309	Шанежка с картофелем	150	17.1	17	88.3	574.5
	Итого за Полдник	350	17.3	17.1	93.1	595.1
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.38	
	Итого за день	2060	132.1	115.1	353	2976.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
593/1	Булочка с сыром	100	12.3	9.1	40.4	292.6
	Итого за Завтрак	550	20.1	19.3	78.9	568.7

	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.93	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
456-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	9	8.2	17	178.3
64-1гарнир-2022	Картофель отварной с луком	180	3.7	10	26.5	211.1
54-15м-2020	Тефтели из оленины с рисом "Ёжики"	100	13.8	9.5	12.3	189.9
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	37.3	48.1	140.5	1146
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	3.77	
	Полдник					
64-1творог-2022	Сырники из творога со сметаной и джемом	200	39.5	16	32.6	432
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
	Итого за Полдник	400	39.7	16.1	42.5	473.6
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	1.07	
	Итого за день	1940	97.1	83.5	261.9	2188.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-7т-2020 - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	250	18.8	9.2	22.2	246.6
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
593/2	Булочка с кунжутом	100	9	4	50.7	274.9
Пром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	610	33.7	19.2	135.9	849.7
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	598.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	4.03	
	Обед					
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.7	10.1	5.8	120.6
362/1	Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8
355/2	Солянка домашняя с олениной	250	9.1	9.4	13.6	175.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
4/1-2022	Биточки из куриного филе	105	22.8	8	17.2	232.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	1135	54.6	39.5	120.7	1057.5
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	1047.2

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.21	
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	200	27.5	18.6	54	493.8
	Итого за Полдник	400	27.7	18.7	56.9	507.3
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	448.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.05	
	Итого за день	2145	116	77.4	313.5	2414.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	580	34.64	25.75	111.35	814.9
Средние показатели за Обед	1057.5	49.46	47.11	119.53	1101.1
Средние показатели за Полдник	372	22.23	22.02	73.39	580.77

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	28.19
Витамин В1(мг)	0.36
Витамин В2(мг)	0.31
Витамин А(мкг рет.экв)	264.27
Кальций(мг)	401.74
Фосфор(мг)	215.59
Магний(мг)	96.27
Железо(мг)	5.2
Калий(мг)	827.53
Йод(мкг)	67
Селен(мкг)	34.84