

Меню Летний лагерь 1 комплекс*
 Возрастная категория: от 7 до 11 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	200	6.9	6.9	32	217.3
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	530	22.9	19.4	118.6	740.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.18	
	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	250	19.4	29.3	25.6	443.6
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	960	38.7	50.8	118.4	1087.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.06	
	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		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	1.86	
	Итого за день	1890	88.2	96.5	286.5	2368.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	19.2	338.2
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	530	45.1	24.7	97.5	791.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.16	
	Обед					
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	8.9	12	16.6	210.3
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5.3	5.5	32.8	202

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	1070	49.1	39.1	113.3	1003.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.31	
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1331	Кокроки с картофелем	100	7.3	11.4	41.9	298.8
	Итого за Полдник	300	7.5	11.4	48.3	325.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	6.44	
	Итого за день	1900	101.7	75.2	259.1	2120.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
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	530	21.7	19.9	116.8	731.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	5.38	
	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	150	3.1	8.4	22.1	175.9
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 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	45.1	37.9	132.1	1049.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.93	
	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		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	7.25	
	Итого за день	1890	85.4	79.5	383.8	2589.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8
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	500	22.4	14.9	86.4	568.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.86	
	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	150	8.2	6.9	35.9	238.9
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	1100	51.2	46.7	106.3	1051.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	2.08	
	Полдник					
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
1352	Хачапури слоеные	100	12	21.1	33.1	370.1
	Итого за Полдник	300	12.6	21.3	62.6	492.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.69	4.97	
	Итого за день	1900	86.2	82.9	255.3	2112.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	200	22.3	32.3	4.2	397.1
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	530	34.9	38.9	89.7	848.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	2.57	
	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	150	3.1	6.1	19.8	145.8
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	990	54.1	40.5	114.9	1041.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.12	
	Полдник					
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
309	Шанежка с картофелем	100	11.4	11.3	58.9	383
	Итого за Полдник	300	11.6	11.4	66.4	414.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	5.72	
	Итого за день	1820	100.6	90.8	271	2304.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	20.4	343.1
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	560	43.5	23.6	120.4	866.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.77	
	Обед					
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
363	Желе "Шоколад и фрукты"	210	11.1	3.2	12.3	122.1
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	8	7.8	17.9	173.7
1292	Пельмени	250	19.4	29.3	25.6	443.6
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	1070	44.1	43.9	102	979.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.31	
	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		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.52	
	Итого за день	2030	120.8	98.7	273	2461.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	8.6	24.5	202.6
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	500	22.1	15.7	87.9	580.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	3.98	
	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	250	19.2	26.6	17.7	386.6
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	960	46.4	49.3	95.5	1011.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.06	
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1332	Кокроки с капустой	100	8	15.5	37.3	320.3
	Итого за Полдник	300	8.2	15.5	43.7	347.1
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.89	5.33	
	Итого за день	1760	76.7	80.5	227.1	1939.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
201	Запеканка из творога с рисом	200	28.8	18.6	32.7	413.4
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	560	44.5	33.5	130.4	1000.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.93	
	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	250	31.6	35.9	42.1	617.7
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	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	1070	59.3	55.6	116.2	1203.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.96	
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
309	Шанежка с картофелем	100	11.4	11.3	58.9	383
	Итого за Полдник	300	11.6	11.4	63.7	403.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	5.49	
	Итого за день	1930	115.4	100.5	310.3	2607.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
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	500	18.9	17.6	72.9	524.1

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.86	
	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	150	3.1	8.4	22.1	175.9
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	960	36.7	46.5	136.1	1110.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	3.71	
	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		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	1.07	
	Итого за день	1860	95.3	80.2	251.5	2108.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-7т-2020 - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7.4	17.7	197.3
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	560	29.9	17.4	131.4	800.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	4.39	
	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	150	3.1	6.1	19.8	145.8
4/1-2022	Биточки из куриного филе	100	21.7	7.6	16.4	221.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1100	52.9	37.9	116	1017.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.19	
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	100	13.7	9.3	27	246.9
	Итого за Полдник	300	13.9	9.4	29.9	260.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.15	
	Итого за день	1960	96.7	64.7	277.3	2078.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	530	30.59	22.56	105.2	745.27
Средние показатели за Обед	1027	47.76	44.82	115.08	1055.61
Средние показатели за Полдник	337	18.35	17.57	59.21	468.31

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	24.87
Витамин В1(мг)	0.34
Витамин В2(мг)	0.28
Витамин А(мкг рет.экв)	253.78
Кальций(мг)	381.87
Фосфор(мг)	172.31
Магний(мг)	88.56
Железо(мг)	4.89
Калий(мг)	751.73
Йод(мкг)	57.36
Селен(мкг)	30.23