

Меню Летний лагерь 2 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					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
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	22.2	21.2	116.5	745.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.25	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	7.3	6.9	19	167.7
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	280	24.4	16.5	54	461.9
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	39.3	33.1	147.8	1047.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.76	
	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		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	1.86	
	Итого за день	1970	88.1	80.6	313.8	2334.2
	Неделя 1 Вторник					
	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	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	50.6	32.4	119.2	969.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.36	
	Обед					
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
54-6с-2022	Суп картофельный с клецками и курицей	250	13.9	10.9	19.3	231.3

64-4мясо-2022	Голубцы в сметанном соусе	280	21.1	35.9	19.5	485
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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	51.8	53.8	96.9	1080.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	1.87	
	Полдник					
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	4.6	19.6
1331	Кокроки с картофелем	150	10.9	17	62.8	448.2
	Итого за Полдник	350	11.1	17	67.4	467.8
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	6.07	
	Итого за день	2030	113.5	103.2	283.5	2518.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	14.6	46.9	360
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	21.6	24.9	125.5	810.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	5.81	
	Обед					
456-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
3/2022	Суп Волна с олениной и зеленью	250	10.8	9.1	15	185
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
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	45.9	32.9	120.3	961.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.62	
	Полдник					
Пром.	Печенье	170	12.8	16.7	126.5	706.9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	370	18.6	21.7	134.9	808.7
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	7.25	
	Итого за день	1940	86.1	79.5	380.7	2580.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.3
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	26.6	21.5	101.6	706.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.82	
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
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
64-2гарнир-2022	Овощное рагу с баклажанами с мясом	280	18.8	22.7	26.9	386.7
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	44.2	36	90.5	863.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.05	
	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		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.71	4.25	
	Итого за день	2000	89.4	89.3	271.2	2247.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21.1	32.3	5.2	395.6
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	33.7	38.9	90.7	847.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	2.69	
	Обед					
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.7	10.1	5.8	120.6
456-3фрукты-2022	Нарезка из фруктов "Маленькая фруктовая радость"	100	1.9	3.8	16.1	105.6
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
205/2	Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
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	48.6	43.6	124.9	1086
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	2.57	
	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		9	9.2	38.3	272

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.54	
	Итого за день	1920	99.6	99.6	311.4	2539.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.3	8.6	41.1	271.1
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
	Итого за Завтрак	580	18.1	14.1	124.4	696.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	6.87	
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
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
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	14.9	6.7	40.9	283.5
64-4мясо-2022	Голубцы в сметанном соусе	280	21.1	35.9	19.5	485
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	53	46.5	120.2	1111.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	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		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.52	
	Итого за день	2080	104.3	91.8	295.2	2423
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	8.1	35.7	242.1
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	21.9	15.2	99.1	620.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	4.53	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
54-6с-2022	Суп картофельный с клецками и курицей	250	13.9	10.9	19.3	231.3
54-1г-2020	Макаронь отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	100	17.6	12.2	2.4	189.8
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	45.4	39.2	126.1	1039.9

	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.78	
	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		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.9	5.11	
	Итого за день	1890	79.5	77.6	287.5	2167.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	250	38.1	19.4	25.6	428.8
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.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	610	53.8	34.3	123.3	1015.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.29	
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	180	5.6	8.4	31.8	225.1
64-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	17.1	18.4	8.6	268.2
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	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	1130	61.7	50.1	121.4	1184.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	1.97	
	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		9	9.2	38.3	272
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.38	
	Итого за день	2090	132.8	101.5	337.8	2795
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	8.6	40	271.6
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	22.5	19.2	89	617.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.96	
	Обед					

456-2	Фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
64-1	салат-2022	Салат овощной со сладким перцем и зеленью	100	1.5	10.1	4.3	114.1
308		Уха по-королевски с фрикадельками	250	15.9	6.6	21.7	209.8
205/2		Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1
54-14р-2021		Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
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	43	31.7	138.9	1013.5
		Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.23	
		Полдник					
64-1	творог-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		9	9.2	38.3	272
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	1.07	
		Итого за день	1940	105.2	67	270.4	2104.8
		Неделя 2 Пятница					
		Завтрак					
54-3г-2020		Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.9	47.7	351.1
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
		Итого за Завтрак	580	25.9	19.3	144.7	856
		Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	5.59	
		Обед					
103		Винегрет с зеленым горошком	100	1.4	7.7	6.6	101.4
348		Суп-лапша домашняя с курицей	250	19.9	18.3	14	300.1
362/1		Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8
54-9м-2020		Жаркое по-домашнему с олениной	280	29.4	17.7	24.3	374.3
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	1100	67	47.6	102.7	1108.2
		Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	1.53	
		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		9	9.2	38.3	272
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.05	
		Итого за день	2080	120.6	85.6	304.3	2471.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	574	29.69	24.1	113.4	788.56
Средние показатели за Обед	1048	49.99	41.45	118.97	1049.61
Средние показатели за Полдник	372	22.23	22.02	73.21	580.05

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	15.26
Витамин В1(мг)	0.35
Витамин В2(мг)	0.3
Витамин А(мкг рет.экв)	186.45
Кальций(мг)	373.36
Фосфор(мг)	159.72
Магний(мг)	101.81
Железо(мг)	6.01
Калий(мг)	780.86
Йод(мкг)	52.57
Селен(мкг)	39.99