

Меню Летний лагерь 2 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					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
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	21	19.5	110.5	701
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.26	
	Обед					
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
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	250	21.7	14.7	48.2	412.4
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
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	960	36.6	31.3	142	998
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.88	
	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	84.2	77.1	302	2240.1
	Неделя 1 Вторник					
	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	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	43.4	27.8	111	866.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.56	
	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	250	18.8	32	17.4	433
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	49.5	49.9	94.8	1028.8
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.01	1.92		
	Полдник					
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	4.6	19.6
1331	Кокроки с картофелем	100	7.3	11.4	41.9	298.8
	Итого за Полдник	300	7.5	11.4	46.5	318.4
	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.52	6.2		
	Итого за день	1900	100.4	89.1	252.3	2213.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	11.6	37.5	288
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	19.5	21.9	116.1	738.8
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.12	5.95		
	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	150	8.2	6.9	35.9	238.9
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	960	44.2	31.5	113.1	913.3
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.71	2.56		
	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	7.7	7.9	33.5	235	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.17	7.25		
	Итого за день	1860	82.3	75.1	364.1	2460.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	10.8	38.5	283.4
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	24.6	18.8	92	635.3
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470	

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.74	
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
355/2	Солянка домашняя с олениной	250	9.1	9.4	13.6	175.6
362/1	Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8
64-2гарнир-2022	Овощное рагу с баклажанами с мясом	250	16.8	20.2	24	345.3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	42.2	33.5	87.6	822.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	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	1870	79.4	73.6	242.2	1950.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316.5
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	29.5	32.4	89.7	768.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	3.04	
	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	150	3.4	2.6	25.8	140.1
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	960	47.9	43.1	119.8	1058
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	2.5	
	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	1790	89	86.9	275.9	2241
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8
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
	Итого за Завтрак	530	16.7	12.4	116.2	641.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	6.96	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
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
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	14.9	6.7	40.9	283.5
64-4мясо-2022	Голубцы в сметанном соусе	250	18.8	32	17.4	433
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	50.7	42.6	118.1	1059.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.33	
	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	2000	100.6	86.2	284.9	2316.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	6.5	28.5	193.7
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	20.6	13.6	91.9	571.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	4.46	
	Обед					
456-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
54-6с-2022	Суп картофельный с клецками и курицей	250	13.9	10.9	19.3	231.3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
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	960	44.3	38.1	119.6	999.5

	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.7	
	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	73.1	67.2	255.2	1918.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	20.4	343.1
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	560	46.2	30.4	118.1	930.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.56	
	Обед					
364/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4.7	7	26.5	187.6
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 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	60.8	48.7	116.1	1146.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	1.91	
	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	1960	118.6	90.5	297.9	2480.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	6.9	32	217.3
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	20.8	17.5	81	563.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.89	
	Обед					

456-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
64-1салат-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	150	3.4	2.6	25.8	140.1
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	960	42.3	31.2	133.8	985.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.16	
	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	102.8	64.8	257.3	2022.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
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	530	23.2	17	135.2	785.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	5.83	
	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	250	26.2	15.8	21.7	334.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
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	1070	63.8	45.7	100.1	1068.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	1.57	
	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	1900	100.9	72.1	265.2	2114.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	524	26.55	21.13	106.17	720.27
Средние показатели за Обед	1018	48.23	39.56	114.5	1007.94
Средние показатели за Полдник	337	18.35	17.57	59.03	467.59