

Меню Летний лагерь 3 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					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	10.8	30.6	253.3
54-22гн	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	24.5	23.3	117.2	776.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	4.78	
	Обед					
4-1салат-2022	Салат овощной со сладким перцем и зеленью	100	1.5	10.1	4.3	114.1
56-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
4-15с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	9	8.2	17	178.3
4-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	9.5	24.6	322.8
	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	51.8	32.3	116.9	967.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.26	
	Полдник					
07	Конвертики, запеченные в сметане	200	26.4	26.2	39.6	499.5
-32хн	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	1.86	
	Итого за день	1970	102.9	81.9	283.6	2284.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
1о-2022	Омлет натуральный с сыром	250	27.9	40.4	5.2	496.4
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7
	Итого за Завтрак	550	40.3	47	66.8	851.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	1.66	
	Обед					
1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
з-2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и зеленью	100	2.3	11	3.8	123.7
2	Солянка домашняя с олениной	250	9.1	9.4	13.6	175.6
2	Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1

64-6курица-2022	Чахохбили	100	14.7	17.1	5.4	233.9
54-1хн	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	1100	46.1	44.3	114	1040.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.47	
	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	6.07	
	Итого за день	2000	97.5	108.3	248.2	2359.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	250	6.7	8.1	34.5	238
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	17.9	18.4	113.1	688.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	6.32	
	Обед					
4-23хн-2020	Кисель из черники	200	0.3	0.1	12.3	51.3
5	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
56-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
4-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	8	7.8	17.9	173.7
4-7мясо-2022	Плов из птицы	280	35.4	40.2	47.2	691.8
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	50.6	55.5	122.1	1190.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	2.41	
	Полдник					
ром.	Печенье	170	12.8	16.7	126.5	706.9
ром.	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	7.25	
	Итого за день	1940	87.1	95.6	370.1	2687.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	16	42.7	357.1
-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
3/4	Булочка с творогом	100	11.8	3.7	41.1	244.7
	Итого за Завтрак	550	27.2	24	96.2	709
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680

		Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.54	
Обед							
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2	
362/1	Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8	
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	9	8.2	17	178.3	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	9.5	24.6	322.8	
54-32хн	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		1100	60.3	28.3	93.4	871.7	
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-952	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.47	1.55		
Полдник							
Компот из плодов консервированных		200	0.6	0.2	29.5	122.5	
352	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	257.9-287	
Процентное соотношение БЖУ			1	1.71	4.25		
Итого за день		2000	106.1	84.1	268.7	2258.4	
Неделя 1 Пятница							
Завтрак							
4-20	Омлет с зеленым горошком	250	16.1	19.1	7.8	267.5	
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	
03	Булочка классическая	100	8.5	3.1	50.5	263.7	
дом.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97	
Итого за Завтрак		580	28.7	25.7	93.3	719.3	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-680	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	3.25		
Обед							
3-3фрукты-2022	Нарезка из фруктов "Маленькая фруктовая радость"	100	1.9	3.8	16.1	105.6	
2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	
5/2	Солянка домашняя с олениной	250	9.1	9.4	13.6	175.6	
02	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8	
20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	
ом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
ом.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	
Итого за Обед		990	38.2	46.7	101.6	979.9	
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-952	
Процентное соотношение БЖУ			1	1.22	2.66		
Полдник							
4гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	
	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	257.9-287	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.99	5.54		

	Итого за день	1920	84.2	89.5	290.7	2305.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
592	Запеканка яичная "Воздушное облако"	250	25.6	29.6	14.4	426.7
54-4гн	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	36.4	35.1	97.7	851.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.68	
	Обед					
55	Салат "Весна"	100	3.4	7.4	2.1	88.8
363	Желе "Шоколад и фрукты"	210	11.1	3.2	12.3	122.1
282	Щи из свежей капусты с картофелем и оленевой	250	8.8	9.8	13.8	178.8
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3.5	8.5	26.4	195.9
321к	Куриные шашлычки	100	27.3	2.5	0.6	134.5
54-13хн	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	59	32.1	96.7	913.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	1.64	
	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.52	
	Итого за день	2080	128.6	98.4	245	2380.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
4-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	8.5	31.5	229.4
4-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
93/4	Булочка с творогом	100	11.8	3.7	41.1	244.7
	Итого за Завтрак	550	22	15.6	94.9	607.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	4.31	
	Обед					
4-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.7	10.1	5.8	120.6
56-1фрукты-2020	Фруктовая феерия	100	1.7	3.8	15.1	101.7
4-1 суп-2022	Борщ "Белорусский" с фасолью	250	9.3	9.6	19.7	202.9
292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	990	39.2	56.8	115.5	1131

	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.45	2.95	
	Полдник					
54-2гн	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.9	5.11	
	Итого за день	1890	73.4	95.6	272.7	2245.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	250	49.4	18.9	36	512
54-23гн	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	65.1	33.8	133.7	1099
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.05	
	Обед					
4-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54/1	Желе "Шоколадно-ягодный рай"	210	11.1	3.2	14.1	129.9
4-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными из оленины	250	12.1	9.3	21.9	219.8
4-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
4-6курица-2022	Чахохбили	100	14.7	17.1	5.4	233.9
4-20хн	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	1100	48.6	48.5	109.4	1068.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.25	
	Полдник					
1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.38	
	Итого за день	2060	131	99.4	336.2	2763
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
5.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	8.1	35.7	242.1
гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
1	Булочка с сыром	100	12.3	9.1	40.4	292.6
	Итого за Завтрак	550	20.5	18.7	84.7	588.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	4.13	
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
456-2фрукты-2022	Фруктовое ассорти "Мечта о лете"	100	1.8	3.8	15.8	104.3
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	8.9	12	16.6	210.3
54-1г	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
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	40.9	34.2	135.4	1014
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.31	
	Полдник					
54-1творог-2022	Сырники из творога со сметаной и джемом	200	39.5	16	32.6	432
54-32хн	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	257.9-287
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	1.07	
	Итого за день	1940	101.1	69	262.6	2075.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
4-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	250	6.7	8.1	34.5	238
4-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
3/2	Булочка с кунжутом	100	9	4	50.7	274.9
ром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6
	Итого за Завтрак	580	19.4	15.5	131.5	742.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	6.78	
	Обед					
3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
2/1	Желе "Полет фантазий"	210	11	3.2	11.2	117.8
2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	250	5.8	8.2	10.9	140.7
/2	Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1
1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	100	17.6	12.2	2.4	189.8
м.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
м.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
м.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	1100	44.9	27.6	105.8	852.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.36	
	Полдник					
4-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
	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	257.9-287

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.68	2.05	
	Итого за день	2080	92	61.8	294.2
					2102.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	571	30.2	25.71	102.91	763.39
Средние показатели за Обед	1045	47.96	40.63	111.08	1002.93
Средние показатели за Полдник	372	22.23	22.02	73.21	580.05

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	21.07
Витамин В1(мг)	0.28
Витамин В2(мг)	0.25
Витамин А(мкг рет.экв)	270.73
Кальций(мг)	363.88
Фосфор(мг)	187.21
Магний(мг)	78.26
Келезо(мг)	4.05
Натрий(мг)	553.52
Код(мкг)	50.79
елен(мкг)	29.92