

Согласовано:
Начальник лагеря
"Туранцы"
Дозурбай А.Б.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ "ТУРАНЦЫ"**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность Ккал.
1 день						
Завтрак						
54-1р-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,00	3,5	4,4	0,0	53,70
54-2к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200,00	7,2	9,2	44,0	287,80
54-3лн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,2	0,1	6,6	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	460,00	14,30	14,10	72,70	474,90
Обед						
54-4з-2020	Овоши в нарезке	80,0	1,00	0,10	3,90	20,60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300,0	7,10	8,70	20,40	188,30
54-1лн-2020	Картофельное пюре	150,0	3,10	5,30	19,80	139,00
54-1км-2020	Печень говяжья по-строгановски	100,0	16,70	15,90	6,70	236,50
54-2кп-2020	Компот из кураги	200,0	1,00	0,10	15,60	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,60	0,50	29,50	140,50
	Итого за Обед	890,00	33,50	30,60	95,90	791,80
	Итого за день	1350,00	47,80	44,70	168,60	1266,70
2 день						
Завтрак						
54-2лз-2020	Горошек зеленый	40,00	1,20	0,10	2,40	14,80
54-1с-2020	Омлет натуральный	150,00	12,70	18,00	3,20	225,50
Пром.	Фрукт (банан)	120,00	1,80	0,60	25,20	113,40
54-10лн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200,00	0,20	0,10	6,80	28,90
Пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
	Итого за Завтрак	555,00	19,30	19,20	59,70	488,10
Обед						
54-1лз-2020	Салат из моркови с яблоками	80,00	0,70	8,10	5,70	99,00
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,00	7,10	8,50	15,20	165,60
54-1с-2020	Рис отварной	150,00	3,60	4,80	36,40	203,50
54-1лр-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (мянтай)	100,00	13,90	7,40	6,30	147,30
54-2лн-2020	Кисель из брусники	200,00	0,10	0,10	14,80	60,70
Пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,67
	Итого за Обед	890,00	30,00	29,40	107,90	816,77
	Итого за день	1445,00	49,30	48,60	167,60	1304,87
3 день						
Завтрак						
Каша кукурузная						
Пром.	Фрукт (яблоко)	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
54-13лн-2020	Чай с ягодой и медом	200,00	0,40	0,60	8,00	39,10
	Итого за Завтрак	320,00	0,90	1,10	19,80	92,40
Обед						
54-1лз-2020	Винегрет с растительным маслом	80,00	0,90	7,20	5,30	89,50
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,00	13,00	9,10	20,90	217,30
54-1л-2020	Макароны отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80
54-1с-2020	Биточек из говядины	75,00	13,70	13,00	12,30	221,40
54-3с-2020	Соус красный основной	30,00	1,00	0,70	2,70	21,20
54-1лн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00

	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
	Итого за Обед	895,00	38,70	35,50	118,60	948,70
	Итого за день	1535,00	40,50	37,70	158,20	1133,50
	4 день					
	Завтрак					
54-2г-2020	Творог со сметаной	150,00	15,60	9,20	26,20	249,50
Пром	Фрукт (мандарин)	70,00	0,60	0,10	5,30	24,50
54-1гн-2020	Чай с молоком	200,00	1,60	1,10	8,60	50,90
Пром	молоко ступенное с сахаром	10,00	0,70	0,90	5,60	32,70
Пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
	Итого за завтрак	490,00	23,10	11,80	75,20	498,20
	Обед					
54-7г-2020	Салат нежный (яйцо, курица, огурец, кукуруза, сметана)	80,00	2,00	8,10	8,30	114,40
54-8с-2020	Суп гороховый	300,00	10,10	6,90	24,40	199,70
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,00	20,90	7,50	13,60	133,00
54-5д-2020	Котлета из курицы	75,00	143,10	3,20	10,00	126,50
	Соус сметанный	30,00	0,40	2,50	1,00	27,90
54-4хн-2020	Компот из облепихи	200,00	0,50	0,20	19,40	81,30
Пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
	Итого за Обед	925,00	183,60	29,30	116,20	874,60
	Итого за день	1850,00	367,20	58,60	232,40	1749,20
	5 день					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,10	9,20	38,60	270,00
Пром	Фрукт (апельсин)	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
54-6гн-2020	Чай с инжиром и сахаром	200,00	1,11	0,34	24,83	108,23
Пром	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого за Завтрак	590,00	14,81	10,74	105,73	579,73
	Обед					
54-4с-2020	Овощи в нарезке (морковь)	80,00	1,00	0,10	3,90	20,60
Пром	Суп картофельный с яйцом	300,00	2,30	9,40	14,20	150,60
Пром	Картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,20	139,40
54-1гн-2020	Котлета из говядины	100,00	23,50	27,10	5,50	359,10
54-2гхн-2020	Компот из брусники	200,00	0,10	0,10	14,80	140,60
Пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	5,00	29,50	140,60
	Итого за Обед	590,00	34,60	47,00	87,10	950,90
	Итого за день	1480,00	69,20	94,00	174,20	1901,80
	6 день					
	Завтрак					
54-2гн-2020	Горошек зеленый	40,00	1,20	0,10	2,40	14,80
54-4о-2020	Яйцо жаренная с сыром	150,00	19,00	25,30	3,00	315,80
54-20гн-2020	Чай с ягодой	200,00	0,30	0,10	1,70	9,00
Пром	Фрукт (груша)					
Пром	Хлеб пшеничный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого за Завтрак	415,00	22,20	25,80	15,50	382,30
	Обед					
54-17с-2020	Салат из моркови	80,0	1,20	0,20	17,20	75,20
54-1гн-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300,0	7,10	8,50	15,20	165,60
Пром	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,20	6,30	35,90	233,40
54-1кн-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,00	15,50	2,40	209,30
54-6хн-2020	Натуральный сок	200,0	0,30	0,10	10,20	42,80
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,60	0,50	29,20	140,60
	Итого за Обед	920,00	36,40	31,10	110,10	866,90

4-10-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,20
4-11-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,00
Пром	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,30
	Итого за Обед	895,0	38,7	35,5	118,6	948,70
	Итого за день	2815,0	95,4	80,8	389,7	2664,40
	18 день					
	Завтрак					
4-21-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,60
4-22-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,90
Пром	молоко стуженное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,70
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	500,0	23,6	12,0	76,2	505,90
	Обед					
4-23-2020	Салат овощной	80,0	2,0	8,1	8,3	114,40
4-24-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,70
4-25-2020	Ратун из овощей	150,0	2,9	7,5	13,6	133,30
4-26-2020	Голень куриная	75,0	14,3	3,2	10,0	126,50
4-27-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,90
4-28-2020	Компот из смородины	200,0	0,5	0,2	19,4	81,30
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	925,0	36,8	29,3	116,2	874,90
	Итого за день	2745,0	106,9	73,9	367,4	2558,60
	19 день					
	Завтрак					
4-23к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,30
Пром	Фрукт (апельсин)	120,0	0,5	0,5	11,8	54,30
4-24к-2020	Чай с сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,90
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,70
	Обед					
4-24-2020	Овощи в нарезке (морковь)	80,0	1,0	0,1	3,9	20,60
проект 4	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300,0	2,3	9,4	14,2	150,50
4-25-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,40
4-26-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80,0	18,8	21,6	4,4	287,50
4-27-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,70
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	915,0	32,9	37,5	101,6	876,20
	Итого за день	2875,0	100,6	79,3	374,3	2613,70
	20 день					
	Завтрак					
4-20з-2020	Каша манная	40,0	1,2	0,1	2,4	11,80
Пром	Фрукт (банан)	100,0	1,5	0,5	21,0	94,80
4-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,1	1,7	9,00
Пром	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,30
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,10
	Обед					
4-17з-2020	Салат из моркови и яблоком	80,0	1,2	0,2	17,2	75,70
4-18-2020	Суп куриный	300,0	7,1	8,5	15,2	165,60
4-19-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,70
4-20-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,30
Пром	Компот из апельсинов	200,0	0,3	0,1	10,2	42,80
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	920,0	38,4	31,5	120,4	918,90
	Итого за день	2795,0	103,1	93,2	358,4	2683,70
	21 день					
	Завтрак					

84-20-2020	Винегрет с растительным маслом	80,0	0,9	7,2	5,3	89,50
84-21-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,30
84-22-2020	Макароны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,80
84-23-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,40
84-24-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,20
84-25-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,00
Пром	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,30
	Итого за Обед	895,0	38,7	35,5	118,6	948,70
	Итого за день	2815,0	95,4	80,6	392,3	2673,00
	11 день					
	Завтрак					
84-21-2020	Суп молочный с рисом	250,00	15,6	9,2	26,2	249,60
84-22-2020	Чай с молоком	200,0	1,6	1,1	8,6	50,90
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	500,0	23,6	12,0	76,2	505,90
	Обед					
84-23-2020	Салат витаминный	80,0	2,0	8,1	8,3	114,40
84-24-2020	Суп клецками	300,0	10,1	6,9	24,4	199,70
Пром	Гречка	150,0	2,2	9,7	10,7	139,10
84-25-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,50
84-26-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,0	17,50
84-27-2020	Компот из яблок	200,0	0,5	0,2	19,1	81,50
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	915,0	36,2	29,8	113,2	865,30
	Итого за день	2735,0	106,3	74,6	359,8	2532,40
	12 день					
	Завтрак					
84-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,30
84-14-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,90
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,70
	Обед					
84-15-2020	Овощи в нарезке (перец)	80,0	1,0	0,1	3,9	20,60
84-16-2020	Солянка	300,0	7,0	8,5	8,6	138,30
84-17-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,40
84-18-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,00	23,50	27,10	5,50	359,40
84-21кн-2020	Натуральный сок	200,0	0,1	0,1	14,8	60,70
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0,5	17,0	75,50
	Итого за Обед	935,0	42,3	42,1	97,1	925,90
	Итого за день	2895,0	114,0	80,7	391,9	2699,10
	13 день					
	Завтрак					
84-20к-2020	Каша дружба из овсянки и манной крупы	200,00	1,2	0,1	2,4	14,80
84-40-2020	Какао	150,0	19,0	25,3	3,0	315,80
	Шоко конфеты и печенье	80,00	1,20	0,10	13,00	10,00
Пром	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,30
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,10
	Обед					
84-21-2020	Салат из моркови и изюма	80,0	1,2	0,2	17,2	75,70
84-22-2020	Лагман	300,0	7,1	8,5	15,2	165,60
84-4г-2020	Макароны	150,0	8,2	6,3	35,9	233,70
84-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,30
84-6кн-2020	Компот из черники	200,0	0,3	0,1	10,2	42,80
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	920,0	38,4	31,5	120,4	918,90

	Итого за день	1750,00	2,80	62,20	220,20	1745,80
	7 день					
	Завтрак					
54-1г-2020	Оладьи со сгущ. молоком	150,00	29,70	10,70	21,60	301,00
Пром	Фрукт (яблоко)	30,00	0,00	0,00	3,50	14,00
54-1гн-2020	Чай с молоком	200,00	1,60	1,10	8,60	50,90
Пром	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,60
	Итого за Завтрак	425,00	34,70	12,20	55,80	471,50
	Обед					
54-2г-2020	Овощи в нарезке (огурец)	80,00	6,00	0,10	2,00	11,30
54-16г-2020	Суп с рыбой (горбуша)	300,00	11,10	8,20	14,40	175,20
54-21г-2020	Горошница	150,00	14,50	1,30	33,80	204,80
54-18г-2020	Биточек из говядины	75,00	13,70	13,00	12,30	221,40
54-3сое-2020	Соее красный основной	20,00	0,70	0,50	1,80	14,10
54-24гн-2020	Кисель	200,00	0,30	1,10	11,90	58,90
Пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	1,10	29,30	140,60
	Итого за Обед	885,00	50,90	25,30	105,50	826,30
	Итого за день	2755,00	134,5	73,2	377,5	2704,40
	8 день					
	Завтрак					
54-1г-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,70
54-3г-2020	Каша вязкая молочная манная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,90
Пром	Фрукты (бананы)					
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	555,0	16,6	14,5	86,4	542,10
	Обед					
54-4г-2020	Овощи в нарезке (помидор)	80,0	1,0	0,1	3,9	20,60
54-9г-2020	Суп с лапшой	300,0	7,1	8,7	20,4	188,30
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,40
54-18г-2020	Котлеты из говядины	100,0	16,7	15,9	6,7	236,50
54-2гн-2020	Компот из с фр	200,0	1,0	0,1	15,6	66,90
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	950,0	37,5	31,3	115,9	894,80
	Итого за день	2850,0	105,4	73,8	374,1	2619,20
	9 день					
	Завтрак					
54-10г-2020	Чоко пай	40,0	1,2	0,1	2,4	14,80
54-10г-2020	Суп молочный с вермишелью	200,00	12,70	18,00	3,20	225,50
54-10гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,90
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	580,0	21,0	19,5	68,1	530,80
	Обед					
54-1г-2020	Салат из моркови с яблоками	80,0	0,7	8,1	5,7	99,00
54-2г-2020	Суп куриный	300,0	7,1	8,5	15,2	165,60
54-1г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,50
54-11г-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,30
54-21гн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,70
Пром	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	930,0	32,6	29,9	121,3	885,00
	Итого за день	2810,0	96,2	93,0	334,0	2604,20
	10 день					
	Завтрак					
54-9г-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,80
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,10
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	590,0	14,6	13,1	84,6	513,40
	Обед					

04.19-2020	Каша рисовая молочная	150,0	29,7	10,7	21,6	301,30
04.19-2020	Фрукт (манго, апельсин)	70,0	6,6	0,1	5,3	24,30
04.19-2020	Какао	200,0	1,6	1,1	8,0	80,80
Пром	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,50
	Итого за Завтрак	520,0	37,0	12,6	69,5	538,90
	Обед					
04-28-2020	Салат нежный (яйцо, курица, огурец, кукуруза, сметана)	80,0	1,2	0,1	7,0	33,60
04-16-2020	Суп с лапшой	300,0	11,1	8,2	14,4	175,20
04-24-2020	Плов	150,0	14,5	1,3	33,8	204,80
04-24-2020	Компот из облепихи	200,0	0,3	1,1	11,9	58,90
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,60
	Итого за Обед	895,00		32,4	120,8	965,90
	Итого за день	2755,0	135,1	73,2	384,5	2734,70
	Средние показатели за Завтрак	554,3	21,8	15,5	71,9	525,80
	Средние показатели за Обед	924,3	38,5	33,0	115,6	912,00
	Средние показатели за Ужин	567,1	14,2	10,1	61,3	501,00
	Итого за день	2045,7	74,5	58,6	248,8	2038,80