

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЕ ШКОЛ
С ДНЕВНЫМ ПРИЫВАНИЕМ**

Утверждаю: директор ООО "ГлобусРесурс"

1 День (28 мая Чт)  М.В.Коршенко



Согласовано:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
тгк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл					
-	Йогурт	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
628/1994	Чай с сахаром	125	4,13	1,88	28,55	138,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Фрукт свежий	50	3,30	0,31	23,35	111,96
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"		22,33	21,90	84,08	603,75
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	250	17,5	17,64	30,89	369,56
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,20	30,85	128,29	901,51
			52,53	52,75	212,37	1505,27

2 день (29 мая Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
420/тгк	Чай лимонный	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
тгк 562	Блины классические со ступенным молоком	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Итого за прием	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"		19,85	22,65	85,07	641,30
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
тгк 544	Напиток из кураги	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,38	30,27	130,07	901,38
			50,23	52,92	215,14	1542,68

3 день (1 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Фрукт свежий	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	120	0,48	0,48	20,88	87,64
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"		21,76	20,41	93,24	648,08
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	60	0,46	0,5	1,96	12,92
25/8	Биточек из мяса с отрубями	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	100	9,06	13,19	12,9	259,71
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	180	8,01	5,61	35,11	223,05
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		29,58	30,99	129,86	918,68
			51,34	51,40	223,10	1566,76

4 день (2 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
ттк 512	Пудинг из творога с рисом со стущ. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26		
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06		

5 день (3 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Йогурт					
284/1994	Омлет натуральный	125	4,13	1,88	28,55	138,12
705/2004	Напиток из шиповника	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Манник	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	50	4,87	5,02	27,60	190,50
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"		21,43	22,33	88,21	599,40
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 529	Чахохбили из мяса птицы	250	4,50	9,74	36,37	171,25
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	120	13,96	12,42	8,93	272,36
	Напиток витаминизированный (Витолшка)	180	5,19	5,84	27,04	174,58
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,78	30,54	125,93	898,30
			52,21	52,87	214,14	1497,69

6 день (4 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным					
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
420/тгк	Чай лимонный	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Фрукт свежий	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"		17,65	19,79	86,78	598,24
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	250	15,72	15,66	27,87	330,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за день		30,77	30,47	126,68	899,00
			48,42	50,26	213,46	1497,24

7 день (5 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
628/1994	Чай с сахаром	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	4,90	19,00
	Фрукт свежий	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68
245/1	Огурец "Пикантный"		20	22,83	84,52	621,43
Обед						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	100	0,76	0,83	3,27	21,53
332/1994	Тефтели рыбные тушенные в соусе сметанном с томатом	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	180	4,59	9,07	46,61	219,85
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,65	29,87	128,75	903,59
			51,12	52,70	213,27	1525,02

8 день (8 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,02	22,08	88,01	619,61
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		31,61	31,37	126,26	899,00
	Итого за день		52,63	53,45	214,27	1518,61

9 день (9 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06
	Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10
ттк 605	Печень по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,11	31,64	129,76	898,00
	Итого за день		50,79	54,37	219,49	1508,13

10 день (10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молока)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
тж 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,00	30,85	129,96	901,63
	Итого за день		51,45	53,09	222,78	1509,82
	Итого за 10 дней		514,05	529,30	2159,51	15207,27
	Итого за 1 день		51,41	52,93	215,95	1520,73

11 день (11 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
тк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл					
-	Йогурт	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
628/1994	Чай с сахаром	125	4,13	1,88	28,55	138,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Фрукт свежий	50	3,30	0,31	23,35	111,96
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
245/1	Отупец "Пикантный"		22,33	21,90	84,08	603,75
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	250	17,5	17,64	30,89	369,56
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,20	30,85	128,29	901,51
			52,53	52,75	212,37	1505,27

12 день (15 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
420/тгк	Чай лимонный	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
тгк 562	Блины классические со стущенным молоком	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Итого за прием	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"		19,85	22,65	85,07	641,30
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
тгк 544	Напиток из кураги	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83
	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,38	30,27	130,07	901,38
			50,23	52,92	215,14	1542,68

13 день (16 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
ттк 512	Пудинг из творога с рисом со стущ мол.							
628/1994	Чай с сахаром	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Фрукт свежий	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"		20,50	22,22	84,50	635,80		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
43/2003	Суфле "Рыбка"	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб ржаной	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за прием	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за день		32,83	33,27	126,99	900,26		
			53,33	55,49	211,49	1536,06		

14 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего			
Завтрак								
-	Йогурт							
284/1994	Омлет натуральный	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
705/2004	Напиток из шиповника	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
	Манник	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Итого за прием	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"		21,43	22,33	88,21	599,40		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
тк 529	Чахохбили из мяса птицы	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
	Напиток витаминизированный (Витгошка)	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за день		30,78	30,54	125,93	898,30		
			52,21	52,87	214,14	1497,69		

15 день (19 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
628/1994	Чай с сахаром	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	4,90	19,00
	Фрукт свежий	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						
245/1	Отруец "Пикантный"		20	22,83	84,52	621,43
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	100	0,76	0,83	3,27	21,53
332/1994	Тефтели рыбные тушенные в соусе сметанном с томатом	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	150/30	4,59	9,07	46,61	219,85
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		30,65	29,87	128,75	903,59
			51,12	52,70	213,27	1525,02