

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 1

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,34	9,31	37,01	266	1,3	173
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	87	0,65	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>20,25</b>	<b>17,68</b>	<b>88,08</b>	<b>593</b>	<b>4,89</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,864	0,146	7,426	36	5,135	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	133	8,25	103
Курица отварная	80	18,784	20,656	0,384	262	1,856	288
Рагу из овощей	150	2,47	10,17	12,505	151	12,51	143
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>31,528</b>	<b>34,742</b>	<b>106,735</b>	<b>873</b>	<b>29,101</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1455</b>	<b>51,778</b>	<b>52,422</b>	<b>194,815</b>	<b>1466</b>	<b>33,991</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

**День 2**

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Колбаса отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	0	243
Капуста тушеная.	150	3,06	5,52	11,83	116	25,62	139
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,028	63	0	209
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	40	0	376
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,09</b>	<b>27,47</b>	<b>59,408</b>	<b>550</b>	<b>28,42</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	60	0,451	3,61	1,408	40	2,816	20
Суп из овощей	250	1,588	4,988	9,148	95	10,375	99
Печень по-строгановски (г)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	8,45	255
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,2	3,56	32,01	203	0	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>26,259</b>	<b>24,378</b>	<b>108,286</b>	<b>814</b>	<b>22,991</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1505</b>	<b>45,349</b>	<b>51,848</b>	<b>167,694</b>	<b>1364</b>	<b>51,411</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым  
питанием**

День 3

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Первый завтрак</b>							
Запеканка из творога	100	20,46	15,48	39,2	378	0,66	223
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Чай с лимоном	200/7/10	4,51	1,14	7,71	42	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98	0,3	
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>32,33</b>	<b>20,97</b>	<b>97,26</b>	<b>685</b>	<b>7,43</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,122	5,104	11,165	90	16,87	46
Суп картоф. с зел.горошком и зел.	250/3	2,361	5,33	13,38	132	34,801	138
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	108	3,73	229
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	171
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>903</b>	<b>22,944</b>	<b>24,159</b>	<b>131,742</b>	<b>871</b>	<b>55,764</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>55,274</b>	<b>45,129</b>	<b>229,002</b>	<b>1556</b>	<b>63,194</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 4

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	14
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,08	11,18	43,46	227	0,96	175
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119	1,58	382
Фрукт	130	1,3	1,3	8,45	46	2,6	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>20,59</b>	<b>28,99</b>	<b>94,21</b>	<b>649</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	51,2	5,8	5	80	4,6	1
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	1,8	4,92	10,93	96	10,67	82
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	9,6	5	8,14	190	0,45	294
Пюре из гороха с маслом	150	13,64	6,9	35	242	0	199
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>83</b>	<b>23,61</b>	<b>121,27</b>	<b>899</b>	<b>17,07</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>103,59</b>	<b>52,6</b>	<b>215,48</b>	<b>1548</b>	<b>22,35</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 5

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
<b>Фрукт</b>	130	1,3	1,3	8,45	46	2,6	
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
<b>Чай с лимоном</b>	200/7/10	4,51	1,14	7,71	42	3,67	377
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Котлеты из говядины с томатным соусом</b>	50/50	8,8	13,7	10,1	201	0,7	268
<b>Итого:</b>	647	27,26	26,09	90,72	688	6,97	
<b>Обед</b>							
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком</b>	60	0,578	3,646	2,188	42	4,951	24
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250	2,65	2,78	24,22	133	8,25	103
<b>Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным</b>	145	16,64	20,89	19,8	325	4,78	284
<b>Напиток из смеси сухофруктов + С вит</b>	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	755	26,799	28,311	110,315	799	18,344	
<b>Итого за день:</b>	1402	54,059	54,401	201,035	1487	25,314	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым  
питанием**

День 6

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Первый завтрак</b>							
Котлеты из филе куриного в соусе	50/50	9,6	5	8,14	190	0,45	294
Омлет натуральный с маслом	100/5	10	19	2	194	0,2	210
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	87	0,65	379
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>23,41</b>	<b>32,74</b>	<b>42,4</b>	<b>607</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,122	5,104	11,165	90	16,87	46
Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107	8,38	96
Плов из говядины	25/150	25	40	25	250	5	265
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,112	27,52	112	49	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>33,982</b>	<b>51,256</b>	<b>123,765</b>	<b>792</b>	<b>79,25</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>57,392</b>	<b>83,996</b>	<b>166,165</b>	<b>1399</b>	<b>80,55</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 7

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,41	279
Каша рассыпчатая "Булгур"	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
Чай с лимоном	200/7/10	4,51	1,14	7,71	42	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>24,62</b>	<b>19,38</b>	<b>81,61</b>	<b>583</b>	<b>4,08</b>	
<b>Обед</b>							
Сельдь с репчатым луком	50	5,06	6,69	1,64	87	70	76
Суп-лапша домашняя	250	2,565	5,543	11,62	116	0,5	113
Жаркое из кур (филе)	50/150	16,2	18,09	18,94	337	7	259
Напиток из смеси сухофруктов + С вит	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
Хлеб ржаной	35	1,96	0,385	16,45	80	0	
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28,396</b>	<b>30,993</b>	<b>79,417</b>	<b>757</b>	<b>77,863</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1292</b>	<b>53,016</b>	<b>50,373</b>	<b>161,027</b>	<b>1340</b>	<b>81,943</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 8

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	73	0,14	15
Котлеты рыбные из минтая с соусом	50/50	7,3	10,2	11,4	168	1,1	234
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	281	0	171
Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	40	0	376
Фрукт	140	1,4	1,4	9,1	49	2,8	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>26,81</b>	<b>26,87</b>	<b>98,56</b>	<b>729</b>	<b>4,04</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,842	6,024	4,374	75	5,779	67
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,535	163	5,825	102
Котлеты из говядины с томатным соусом	50	4,4	6,85	5,05	101	0,35	268
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	312
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115	0,9	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	35	1,96	0,385	16,45	80	0	
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>19,752</b>	<b>23,889</b>	<b>115,289</b>	<b>789</b>	<b>31,054</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>46,562</b>	<b>50,759</b>	<b>213,849</b>	<b>1518</b>	<b>35,094</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 9

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0	1
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	54,3	352	0,96	173
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119	1,58	382
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,028	63	0	209
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>20,15</b>	<b>26,69</b>	<b>86,788</b>	<b>670</b>	<b>2,54</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	0,578	3,646	2,188	42	4,951	24
Суп картофельный с клецками	250	3,558	4,593	18,793	133	5,75	108
Биточки из говядины в соусе	50/50	8,8	10	10,1	201	0,7	268
Капуста тушеная.	150	3,06	5,52	11,83	116	25,62	139
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,16	0,04	14,1	58	1,35	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,956</b>	<b>28,309</b>	<b>137,121</b>	<b>986</b>	<b>38,371</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>47,106</b>	<b>54,999</b>	<b>223,909</b>	<b>1656</b>	<b>40,911</b>	

**Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с 2-х разовым питанием**

День 10

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Сосиски отварные с соусом	50/50	6,43	18	3,75	204	0,7	243
Рожки отварные с маслом	150/5	5,6	6	32	202	0	203
Фрукт	180	1,8	1,8	11,7	63	3,6	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	378
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>19,15</b>	<b>27,55</b>	<b>87,95</b>	<b>668</b>	<b>5,63</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты свежей( квашенной) с морковью	60	0,787	1,949	3,88	36	10,259	45
Суп с крупой пшенной	250	0,575	4,8	1,725	50	0,75	115
Плов из филе кур	200	16,49	16,89	26,02	322	1,28	265
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115	0,9	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	23,5	115	0	
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>24,612</b>	<b>24,749</b>	<b>107,605</b>	<b>756</b>	<b>13,189</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1495</b>	<b>43,762</b>	<b>52,299</b>	<b>195,555</b>	<b>1424</b>	<b>18,819</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>14139</b>	<b>558</b>	<b>549</b>	<b>1969</b>	<b>14758</b>	<b>454</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1414</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>197</b>	<b>1476</b>	<b>45</b>	