

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального учреждения
«Оздоровительный лагерь
им. А. Гайдара»

А.В. Ильченко

Приказ от 21.01.2020 г. №3



Перспективное меню

МУ «Оздоровительный лагерь
им. А. Гайдара»

Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая	220	250	6,24	6,1	19,70	158,64		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/25	100/25	5,53	7,96	28,55	211		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,0		
Хлеб	20	40	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
2-й завтрак								
Молоко	200	200	5,4	2,5	9,4	104,0		
Конфеты	30							
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих помидоров	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Суп картофельный на м/б	250	350	1,97	2,71	12,11	85,75		
Каша рассыпчатая рисовая	150	200	8,3	8,9	37,35	262,5		
Гуляш	80	100	11,64	13,43	2,31	176,8		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,46	0	33,99	141,2	20/25	
Хлеб	40	60	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого						688,00		
Полдник								
Пирожное песочное	90	90	6,3	7,9	33,0	230,0		
Фрукты (Яблоко)	200	200	0,6	-	22,4	90,0		
Итого								
Ужин								
Картофель отварной	220	250						
Рыба тушеная в томатном соусе (с овощами)	80	120	7,8	3,96	3,03	84		
Оладьи со сметаной	70/20	80/30	13,9	4,4	74,2	391,8		
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6		
Банан	200	200	2,8	-	44,4	180,0		
Хлеб	30	40	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
Перед сном								
Йогурт	200	200	10	3,0	7,0	102,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
2 день								
Завтрак								
Каша молочная вязкая рисовая	220	250	3,09	4,07	36,98	197,00		
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	165	11,1	19,8	2,08	231,8		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,02	15,0	60		
Итого								
2-й завтрак								
Сок	200	200	1,0	0,8	19,4	84		
Фрукты (Мандарин)	200	200	1,4	0	17,0	74,0		
Итого						158,0		
Обед								
Нарезка из свежих огурцов	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Суп картофельный с бобовыми на м/м	250	350	7,8	48,00	15,94	552,3		
Картофель тушеный с мясом	180	180	12,71	7,85	26,8	229,00		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,31	0	39,4	160	20/25	
Хлеб	60	70	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого						588,0		
Полдник								
Ряженка	200	200	6,0	12,0	8,2	170,0		

2-й завтрак								
Молоко	200	200	5,4	2,5	9,4	104,0		
Конфеты	30	30						
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих помидор	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	350	0,93	3,3	5,43	55,0		
Каша гречневая рассыпчатая	220	250	8,3	8,9	37,35	262,5		
Птица тушенная	110	130	24,7	19,1	11,6	311,0		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,46	0	33,99	141,2	20/25	
Хлеб	50	60	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого						859,8		
Полдник								
Булочка Вкусная малина-яблоко	100	100	10,6	12,3	40,1	318,0		
Фрукты (Яблоко)	200	200	0,6	0	22,4	90,0		
Итого						461,0		
Ужин								
Суп картофельный на м/б	220	250	0,8	0,74	5,8	34,0		
Макаронные изделия с тертым сыром	220/10	250/20	6,25	9,85	17,55	186,5		
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6		
Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого						380,0		
Перед сном								
Йогурт	200	200	5,0	1,5	3,5	51,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование Изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
5 день								
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая	220	250	6,24	6,10	19,70	158,64		
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	165	11,1	19,8	2,08	231,8		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,02	15,0	60		
Итого								
2-й завтрак								
Фрукты (Мандарин)	200	200	1,4		17,0	74,0		
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих помидор	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Суп картофельный с крупой (рис) на м/б	250	350	0,7	2,33	3,36	37,33		
Картофельное пюре	150	200	2,04	3,52	13,0	93,48		
Котлета	90	100	18,0	14,58	14,5	262,5		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,31	0	39,4	160,00	20/25	
Хлеб	50	70	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Снежок	200	200	2,7	2,2	10,8	79,0		
Булочка Вкусная вареная сгущенка	80	80	6,83	3,06	13,0	249,0		
Фрукты (Апельсин)	200	200	1,6	0	16,6	74,0		
Итого								
Ужин								
Нарезка из свежих огурцов	80	80						
Голубцы ленивые	70	80	8,62	7,58	9,08	138,33		
Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	70/20	80/30	77,22	10,78	25,44	269,44		
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	20/25	
Хлеб	30	50	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Перед сном								
Ряженка	200	200	2,8	2,5	6,0	55,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			

	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
6 день								
Завтрак								
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	220	250	4,08	4,92	17,8	132,0		
Вареники ленивые	70	80	10,4	14,2	11,48	217,2		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Какао с молоком	200	200						
Итого								
2-й завтрак								
Йогурт	200							
Фрукты (яблоко)	200	200	0,6		22,4	90,0		
Итого								
Обед								
Салат из белокачанной капусты	80	80	1,31	3,24	6,46	60,4		
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	350	0,8	0,74	5,8	34,0		
Плов с мясом	150	200	7,53	10,13	21,5	209,33		
Компот из свежих плодов	200	200	0,05	0	9,45	36,5	20/25	
Хлеб	40	60	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Круассаны яблочные	70	70	7,0	26,3	44,0	441,0		
Фрукты (Киви)	200	200	2,0		22,0	174,0		
Итого								
Ужин								
Капуста тушеная	80	80	2,17	3,26	9,43	75,65		
Картофель тушеный с мясом	180	180	12,71	7,85	26,8	229		
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0		
Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
Перед сном								
Кефир	200	200	3,0	3,2	3,8	59,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование Изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
7 день								
Завтрак								
Каша рисовая молочная вязкая	220	250	3,09	4,07	36,98	197,00		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/25	100/25	5,53	7,96	28,55	211		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,00	28,00		
Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
2-й завтрак								
Молоко	200	200	5,4	2,5	9,4	104,0		
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих помидоров	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	350	0,7	2,33	3,36	37,33		
Каша пшеничная	150	200						
Гуляш	80	100	11,64	13,43	2,31	176,8		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,46	0	33,99	141,2	20/25	
Хлеб	40	60	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Сок	200	200	1,0	0,8	19,4	84,0		
Вафли	30	30	4,1	9,9	26,5	212,5		
Итого								
Ужин								
Оладьи с молоком сгущенным	70/20	80/30	69,76	4,36	74,18	391,8		
Каша перловая рассыпчатая	150	200	8,3	8,9	37,35	262,5		
Нарезка из свежих огурцов								
Мясо тушеное								
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6		

Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
Перед сном								
Снежок	200	200	2,7	2,5	10,8	79,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энер.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
8 день								
Завтрак								
Каша гречневая молочная вязкая	220	250	6,21	5,28	32,79	203,00		
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	165	11,1	19,8	2,08	231,8		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,02	15,0	60,0		
Итого								
2-й завтрак								
Фрукты (Мандарин)	200	200	1,4		17,0	74,0		
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих огурцов	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Суп картофельный с крупой (пшено) на м/б	250	350	0,8	0,74	5,8	34,0		
Картофель отварной	150	200						
Рыба тушеная в томатном соусе (с овощами)	80	120	7,8	3,96	3,04	84		
Кисель из концентратов на плодовых и ягодных экстрактах	200	200	0,31	0	39,4	160	20/25	
Хлеб	60	70	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Булочка Вкусная вареная сгущенка	80	80	2,1	7,3	32,0	252,4		
Фрукты (Апельсин)	200	200	1,6		16,6	74,0		
Ряженка	200	200	2,8	2,5	4,2	54,0		
Итого								
Ужин								
Нарезка из свежих помидор	80	80						
Макароны отварные	150	200	5,6	4,51	26,47	168,6		
Ромштекс								
Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	100/30	150/50	13,7/04	16.16/0	74.39/40.0	311.0/190.0		
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	20/25	
Хлеб	30	50	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Перед сном								
Простокваша	200	200	2,9	2,5	4,2	53,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энер.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
9 день								
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая	220	250	6,246,10	19,7	158,64			
Вареники ленивые с маслом сливочным	70	80	10,4	14,2	11,48	217,2		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Какао с молоком	200	200						
Хлеб	20	30						
Итого								
2-й завтрак								
Фрукты (яблоко)	200	200	0,6	0	22,4	90,0		
Итого								
Обед								
Салат из белокочанной капусты	80	80	1,31	3,24	6,46	60,4		
Суп картофельный с фрикадельками	220/30	320/30	7,29	5,7	16,99	148,5		

Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
11 день								
Завтрак								
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	220	250	4,08	4,92	17,8	132,0		
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	165	11,1	19,8	2,08	231,8		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,02	15,0	60,00		
Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
2-завтрак								
Фрукты (Мандарин)	200	200	1,4		17,0	74,0		
Итого								
Обед								
Нарезка из свежих огурцов	80	80	0,55	0,1	1,9	11,0		
Суп картофельный с крупой (перловая) на м/б	250	350	0,8	0,74	5,8	34,0		
Рагу из овощей	150	200						
Сосиски	70	98	7,11	19,9	0,32	210,2		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,31	0	39,4	160	20/25	
Хлеб	60	70	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Простокваша	200	200	2,9	2,5	4,2	53,0		
Круассан яблочный	70	70	5,3	2,1	61,0	284,0		
Фрукты (Апельсин)	200	200	1,6		16,6	74,0		
Итого								
Ужин								
Нарезка из свежих помидор	80	80						
Макаронные изделия отварные	150	200	5,6	4,51	26,47	168,6		
Птица тушеная	80	100	22,06	18,23	5,88	276,25		
Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	150/10	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2		
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	20/25	
Хлеб	20	30	3,8	0,4	24,8	113,0		
Итого								
Перед сном								
Кефир	200	200	3,0	3,2	3,8	59,0		
Итого								
Итого за день								
Наименование изделия	Выход, г		Пищевая ценность			Энерг.цен, Ккал	Вит, С	№ рецептуры
	с 7 до 10 лет	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы			
12 день								
Завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	220	250	4,08	4,92	17,8	132,0		
Вареники ленивые с маслом сливочным	70	80	10,4	14,2	11,48	217,2		
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	50/10/20	19,8	33,02	67,92	65,6		
Какао с молоком	200	200	0,05	0,01	4,95	17,5		
Итого								
2-завтрак								
Фрукты	200	200	2,7	2,5	4,7	52,0		
Итого								
Обед								
Салат из белокачанной капусты	70	80	1,31	3,24	6,46	60,4		
Суп картофельный с клецками на м/б	220/30	320/30	5,4	3,1	0,3	104,0		
Картофель отварной	150	200	4,2	0,9	32,8	150,0		
Биточки	50	60	12,71	6,69	26,8	229,0		
Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	20/25	
Хлеб	50	70	7,6	0,9	49,7	226,0		
Итого								
Полдник								
Булочка	100/30	150/50	13,7/0,4	16,16/0	74,39/40,0	311,0/190,0		
Йогурт	200	200	5,0	1,5	3,5	51,0		

