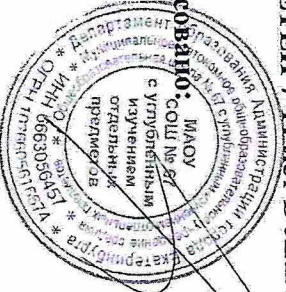
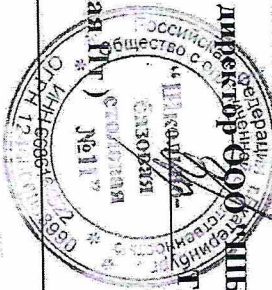


**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЕ ИКОЛ
С ДНЕВНЫМ ПРИВЫКАНИЕМ**

Утверждаю: директор ОО «ОБЩЕСТВО С.И.»

Г.И.Зубрицкая

1 день (29 мая 2017 г.)



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

2 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	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08
Обед						
245/1	Отурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 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		29,58	30,99	129,86	918,68
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,76

3 день (2 июня, Вт)

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

4 день (3 июня Ср)

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

5 день (4 июня Чг)

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

6 день (5 июня Пгт)

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

7 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/тгк	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 "Ликантный"	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
тгк 398	Кисель с витаминами Витопшка	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

8 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	Огулец "Ликантный"	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
тк 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
тк 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

9 день (10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
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 "Ликантный"	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
тгк 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

10 день (11 июня Чт)

№	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	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
-		200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	50	3,30	0,31	23,35	111,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Фрукт свежий		22,33	21,90	84,08	603,75
	Итого за прием					
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
		250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250	17,5	17,64	30,89	369,56
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	200	0,41	0,17	27,43	105,96
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной		30,20	30,85	128,29	901,51
	Итого за прием		52,53	52,75	212,37	1505,27
	Итого за день		514,05	529,30	2159,51	15207,27
			51,41	52,93	215,95	1520,73
	Итого за 1 день					

11 день (15 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Капша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
420/тук	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тук 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30
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
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83
тук 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	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		30,38	30,27	130,07	901,38
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68

12 день (16 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
тгк 512	Пудинг из творога с рисом со супш 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
тгк 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

13 день (17 июня Ср)

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

14 день (18 июня Чт)

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

15 день (19 июня 19г)

№	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 ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00
	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	22,83	84,52	621,43
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59
332/1994	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	9,07	46,61	219,85
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02