

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Куз-Кулима О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Т. Дафикова



Примерное 2-х недельное меню для трудового лагеря дети с 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая	260	8 79	10 36	41 41	293 35	202 08
	Чай с сахаром	210	0 07	0 05	15 76	59 85	300 16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	80	7 07	2 45	48 7	245 02	600
Итого за Завтрак		550	15 93	12 86	105 87	598 22	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1 78	5 2	11 92	100 2	118 05
	Котлеты из говядины с соусом	100 (60/40)	9 36	12 96	9 96	195 6	226 07
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4 33	4 21	43 95	234 94	208 03
	Компот из свежих плодов	200	0 16	0 16	23 88	97 56	306
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		850	19 98	25 46	117 16	787 61	
Итого за день		1 400	35 91	38 32	223 03	1385 83	

(лист 2)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: вторник			
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7 19	6 52	23 55	181 5	111 02
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Итого за Завтрак	550	22 39	25 65	144 67	914 89	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Рассольник ленинградский	260	1 64	5 19	14 35	122 52	114 07
	Картофельное пюре	180	3 72	5 52	24 12	164 4	251 06
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100 (60/40)	8 88	9 84	9 96	166 8	246 02
	Чай с сахаром	200	0 07	0 05	15 01	57	300 16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		850	18 66	23 53	90 89	670 03	
Итого за день		1 400	41 05	49 18	235 56	1584 92	

(лист 3)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	210	6 41	8 32	34 23	237 27	206 03
	Какао с молоком	200	4 2	3 63	17 28	118 67	300 2
	Фрукт	100	0 4	0 4	9 8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600 03
Итого за Завтрак		560	15 43	13 88	91 75	553 08	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1 71	5 49	8 29	92 68	100 1
	Тефтели из говядины с рисом с соусом	100 (60/40)	3 42	4 74	3 84	72	242 03
	Макаронные изделия отварные	180	6 39	4 88	38 67	227 61	259 08
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		840	17 27	19 14	89 55	610 6	
Итого за день		1 400	32 7	33 02	181 3	1163 68	

(лист 4)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	260	9 81	9 16	89 88	475 94	203 14
	Бутерброд с маслом школа	40	3 08	5 65	18 63	140 13	6 03
	Кофейный напиток на молоке	200	2 9	2 8	14 9	94	300 35
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Итого за Завтрак	550	20 21	19 14	153 85	863 21	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Суп крестьянский с крупой	250	2 26	5 43	15 74	114	104 02
	Гуляш	90(40/50)	5 8	6 28	1 28	84 8	238 02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9 82	6 31	40 44	261 82	252 11
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			16	60 8	309 04
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		830	22 33	21 41	101 55	688 07	
Итого за день		1 380	42 54	40 55	255 4	1551 28	

(лист 5)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	260	9 78	11 84	43	318 89	204 06
	Чай с молоком и сахаром	200	3 05	24 01	9 32	265 33	300 18
	Бутерброд с сыром	45	5 63	3 38	16 32	119 25	2 01
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
Итого за Завтрак		555	22 88	40 76	99 08	856 61	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2 21	5 07	11 92	102 25	113 07
	Картофельное пюре	180	3 72	5 52	24 12	164 4	251 06
	Рыба тушеная с овощами	100	14 2	6 9	2 8	130	271 02
	Чай с сахаром	200	0 07	0 05	15 01	57	300 16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1 32	0 21	10	47 25	602
Итого за Обед		850	24 59	18 67	82 11	599 38	
Итого за день		1 405	47 47	59 43	181 19	1455 99	

(лист 6)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: суббота	
			Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная жидкая	260	6 33	9 83	29 33	228 5	205 05
	Чай с молоком и сахаром	210	1 47	1 16	11 87	61 95	300 31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	80	7 07	2 45	48 7	245 02	600
Итого за Завтрак		550	14 87	13 44	89 9	535 47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2 19	5 41	10 78	100 67	11 06
	Суп картофельный с бобовыми	250	5 49	5 27	16 54	148 25	116 08
	Жаркое по домашнему из птицы	180	17 46	11 61	18 27	253 8	244 13
	Компот из сушеных фруктов	200	0 44	0 02	27 77	113	300 3
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3 54	1 22	24 35	122 51	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1 32	0 21	10	47 25	602
Итого за Обед		800	30 44	23 74	107 71	785 48	
Итого за день		1 350	45 31	37 18	197 61	1320 95	

(лист 7)

Рацион: ЛТО

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	260	7 23	9 89	50 48	320 88	208 02
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Итого за Завтрак	560	22 43	29 02	171 6	1054 27	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Суп макаронными изделиями	250	2 21	5 07	11 92	102 25	113 15
	Каша перловая рассыпчатая	180	5 38	4 21	37 05	210 73	252 1
	Фрикадельки мясные в соусе	100 (60/40)	10 2	13 45	12 73	216	248 02
	Чай с сахаром	200	0 07	0 05	15 01	57	300 16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
	Итого за Обед	840	22 21	25 64	104 03	743 96	
Итого за день		1 400	44 64	54 66	275 63	1798 23	

(лист 8)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная "Полтавская" вязкая	260	6 39	6 86	31 3	205 44	207 09
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Итого за Завтрак	560	21 59	25 99	152 42	938 83	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2 19	5 41	10 78	100 67	11 06
	Суп картофельный с клецками	250	3 56	4 59	18 79	144 25	104 06
	Плов из птицы	180	16 69	9 66	32 81	284 4	237 05
	Компот из свежих плодов	200	0 2	0 1	17 2	69	306 05
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	1 76	0 28	13 33	63	602
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
Итого за Обед	800	27 05	20 96	111 17	753 2		
Итого за день	1 360	48 64	46 95	263 59	1692 03		

(лист 9)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	210	6 41	8 32	34 23	237 27	206 03
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Бутерброд с маслом школа	40	3 08	5 65	18 63	140 13	6 03
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600 03
Итого за Завтрак		500	15 31	16 6	94 6	589 54	
Обед							
	Икра морковная	100	2 01	0 1	20 55	91 2	14 03
	Суп картофельный с бобовыми	250	5 49	5 27	16 54	148 25	116 08
	Жаркое по домашнему из птицы	180	17 46	11 61	18 27	253 8	244 13
	Компот из свежих плодов	200	0 2	0 1	17 2	69	306 05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	1 76	0 28	13 33	63	602
Итого за Обед		820	31 34	18 89	116 33	778 39	
Итого за день		1 320	46 65	35 49	210 93	1367 93	

(лист 10)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: среда	
			Пищевые вещества			Энерге тическая	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная жидкая	260	6 33	9 83	29 33	228 5	205 05
	Чай с сахаром	200	0 1	0 03	9 1	25	300 29
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Бутерброд с маслом школа	40	3 08	5 65	18 63	140 13	6 03
	Итого за Завтрак	550	13 93	17 04	87 5	546 77	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Суп картофельный с пшеном	250	2 67	2 5	19 33	113 33	116 09
	Птица тушеные в соусе с овощами	90(45/45)	2 91	1 94	3 05	42 3	244 14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9 82	6 31	40 44	261 82	252 11
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			16	60 8	309 04
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		830	19 8	13 91	106 59	641 23	
Итого за день		1 380	33 73	30 95	194 09	1188	

(лист 11)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	250	6 95	6 46	22 94	177 75	108 03
	Фрукт	100	0 4	0 4	9 8	44	500
	Бутерброд с маслом школа	40	3 08	5 65	18 63	140 13	6 03
	Чай с лимоном и сахаром	200	0 2	0 03	9 3	38	300 33
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
Итого за Завтрак		640	15 05	14 07	91 11	553 02	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1 75	5 63	8 5	95	100 09
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7 9	4 48	46 54	249 37	207 08
	Гуляш	90	13 05	14 13	2 88	190 8	238 02
	Напиток яблочный	200			23 5	89	308 01
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		830	26 65	25 3	106 34	754 15	
Итого за день		1 470	41 7	39 37	197 45	1307 17	

(лист 12)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	250	9 43	8 81	86 43	457 64	203 14
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
	Итого за Завтрак	550	24 63	27 94	207 55	1191 03	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Суп картофельный с пшеном	250	2 67	2 5	19 33	113 33	116 09
	Макаронные изделия отварные	180	6 39	4 88	38 67	227 61	259 08
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100 (60/40)	8 88	9 84	9 96	166 8	246 02
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			16	60 8	309 04
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1 32	0 21	10	47 25	602
	Итого за Обед	850	22 73	20 22	114 75	743 6	
Итого за день		1 400	47 36	48 16	322 3	1934 63	

(лист 13)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая	260	8 79	10 36	41 41	293 35	202 08
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Чай с молоком и сахаром	200	1 4	1 1	11 3	59	300 31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	50	4 42	1 53	30 44	153 14	600
Итого за Завтрак		560	23 99	29 49	162 53	1026 74	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Рассольник ленинградский	250	1 57	4 99	13 79	117 8	114 07
	Картофельное пюре	180	3 72	5 52	24 12	164 4	251 06
	Рыба тушеная с овощами	100	9 91	9 35	2 75	101 25	271 04
	Чай с сахаром	200	0 1	0 03	9 1	25	300 29
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		840	19 25	20 95	74 68	538 43	
Итого за день		1 400	43 24	50 44	237 21	1565 17	

(лист 14)

Рацион: ЛТО

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7 19	6 52	23 55	181 5	111 02
	Чай с сахаром	200	0 07	0 05	15 01	57	300 16
	Печенье	50	9 38	16 5	79 38	521 25	475
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
Итого за Завтрак		530	19 29	23 99	136 2	851 63	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке	60	0 42			6 6	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1 78	5 2	11 92	100 2	118 05
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4 33	4 21	43 95	234 94	208 03
	Котлеты из говядины с соусом	100 (60/40)	9 36	12 96	9 96	195 6	226 07
	Компот из сушеных фруктов	200	0 44	0 02	27 77	113	300 19
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2 65	0 92	18 26	91 88	600
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	20	0 88	0 14	6 66	31 5	602
Итого за Обед		850	20 26	25 32	121 05	803 05	
Итого за день		1 380	39 55	49 31	257 25	1654 68	
Итого за период		19 445	590 49	613 01	3232 54	20970 49	
Среднее значение за период			42 2	43 8	230 9	1497 9	