

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

(БЕЗМОЛОЧНОЕ)

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И. Зубрицкая

*1 день (29 мая Четверг);

Согласовано:

Директор ООО "ШБС № 11" Т.И. Зубрицкая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
5/2004	Бутерброд с отварным мясом (мясо свинина)	15/10	4,17	4,91	6,50	90,30
35/2003	Каша безмолочная "Дружба"	200	2,40	0,00	21,60	140,00
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		10,64	5,44	69,77	424,78
Обед						
тгк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом	250/30	8,20	12,04	45,66	297,55
394/1994	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
тгк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,30	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,66	32,97	135,43	955,33
	Итого за день		43,30	38,41	205,20	1380,10

*2 день (30 мая Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
431/1994	Макаронник с мясом	200	21,88	23,84	54,20	501,82
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		24,92	24,26	88,63	660,50
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	7,00	12,03	45,32	265,60
309/1994	Рыба тушеная с овощами	100	14,23	13,08	10,84	241,79
472/1994	Картофель отварной	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	35	2,80	1,21	16,46	91,86
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		30,38	31,13	129,53	910,36
	Итого за день		55,30	55,39	218,16	1570,85

*3 день (2 июня Понедельник); *11 день (16 июня Понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
5/2004	Бутерброд с отварным мясом (мясо свинина)	15/10	4,17	4,91	6,50	90,30
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
19/04/2018	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200	9,88	0,00	35,69	257,82
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	160	0,42	0,00	12,37	51,92
	Итого за прием		20,37	8,21	79,89	559,02
Обед						
тгк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	9,27	10,61	28,83	189,52
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	6,72	38,16	257,48
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		33,91	31,83	134,32	940,14
	Итого за день		54,28	40,04	214,21	1499,16

4 день (3 июня, Вторник); 12 день (17 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
257/1994	Каша ячневая вязкая безмолочная	200	6,72	0,00	35,94	232,48
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,33	111,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт свежий	100	0,27	0,00	7,73	32,45
	Итого за прием		22,62	13,03	98,05	679,05
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,60	31,64	134,09	941,97
	Итого за день		55,22	44,67	232,14	1621,01

*5 день (4 июня Среда); *13 день (18 июня Среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
5/2004	Бутерброд с отварным мясом (мясо свинина)	15/20	4,17	4,91	6,50	90,30
257/1994	Каша рисовая вязкая безмолочная	200	4,70	0,00	32,02	218,02
284/1994	Омлет натуральный безмолочный	200	13,52	14,72	3,00	200,50
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		24,49	20,02	61,58	606,85
Обед						
тгк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	191,25
тгк 408	Филе кур тушеное в томатном соусе	50/50	18,38	18,23	9,68	292,13
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		33,91	36,31	139,57	951,45
	Итого за день		58,40	56,33	201,15	1558,30

6 день (5 июня Четверг);

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ттк 466	Чиполетти мясные из свинины	100	10,89	11,57	9,74	216,17
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	120	0,23	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		20,20	18,55	83,04	595,58
Обед						
ттк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	75/275	20,53	21,53	46,83	499,97
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,42	31,75	136,30	947,77
	Итого за день		52,62	50,30	219,34	1543,35

*7день (6 июня Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
5/2004	Бутерброд с отварным мясом (мясо свинина)	15/10	4,17	4,91	6,50	90,30
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
257/1994	Каша пшенная вязкая безмолочная	200	4,30	0,00	28,00	182,00
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	120	0,23	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		16,53	8,29	86,07	553,61
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	20	0,15	0,02	0,49	3,12
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (безмолочный)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
401/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,70	96,70
	Итого за прием		38,72	33,12	155,95	959,12
	Итого за день		55,25	41,41	242,02	1512,73

*8 день (9 июня Понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом томатным	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	120	0,23	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		17,14	18,72	115,07	576,62
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	40	0,31	0,04	0,98	6,25
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	7,00	12,03	45,32	265,60
ттк 605	Печень по - строгановски (соус томатный)	75/75	18,03	20,34	33,42	185,50
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
-	Батон 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		36,79	41,37	169,95	944,15
	Итого за день		53,93	60,09	285,02	1520,77

*9 день (10 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
25/8	Котлета из мяса с отрубями (мясо свинина)	100	10,60	12,40	12,90	216,00
257/1994	Каша рисовая вязкая безмолочная	200	4,70	0,00	32,02	218,02
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		20,00	13,00	84,07	620,94
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/30	6,80	5,80	13,90	182,50
ттк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе томатном	100/50	13,51	18,53	34,44	280,12
472/1994	Картофель отварной	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/ттк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Батон с отрубями	45	3,60	1,57	21,16	118,11
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	87,03
	Итого за прием		31,79	30,89	131,53	924,42
	Итого за день		51,79	43,89	215,60	1545,35

*10 день (11 июня Среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный безмолочный	200	13,52	14,72	3,00	200,50
257/1994	Каша ячневая вязкая безмолочная	200	6,72	0,00	35,94	232,48
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		24,39	15,24	82,94	637,20
Обед						
тгк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом	250/30	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Батон с отрубями	35	2,80	1,12	16,46	91,86
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	87,03
	Итого за прием		33,04	34,36	138,92	990,81
	Итого за день		57,43	49,60	221,86	1628,00

*14 день (19 июня Четверг);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
5/2004	Бутерброд с отварным мясом (мясо свинина)	15/10	4,17	4,91	6,50	90,30
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
257/1994	Каша пшениная вязкая безмолочная	200	4,30	0,00	28,00	182,00
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	120	0,23	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		16,53	8,29	86,07	553,61
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	20	0,15	0,02	0,49	3,12
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (безмолочный)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
401/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,70	96,70
	Итого за прием		38,72	33,12	155,95	959,12
	Итого за день		55,25	41,41	242,02	1512,73

15 день (20 июня Пятница);

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
тк 466	Чиполетти мясные из свинины	100	10,89	11,57	9,74	216,17
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	120	0,23	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		20,20	18,55	83,04	595,58
Обед						
тк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	75/275	20,53	21,53	46,83	499,97
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,42	31,75	136,30	947,77
	Итого за день		52,62	50,30	219,34	1543,35