

меню на лагерь "Радуга" 12-18 лет 2025г

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	680	22.8	17.4	109.6	684.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	30.4	33	120.3	899.7
	Итого за день	1520	53.2	50.4	229.9	1584.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-4о	Омлет с сыром	90	11.4	15.2	1.8	189.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	25.1	25.1	85.4	667.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	40.5	21.4	126.8	861.2
	Итого за день	1610	65.6	46.5	212.2	1528.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	690	18.5	11.6	107.4	605.9
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	50.4	31.5	127.2	993.8
	Итого за день	1640	68.9	43.1	234.6	1599.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13.4	182.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	15	0.1	0	10.8	43.4
	Итого за Завтрак	645	31.6	14.4	106.6	681.9
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	39.6	30.8	129.2	952
	Итого за день	1575	71.2	45.2	235.8	1633.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	Итого за Завтрак	720	30.8	24.8	108	778.6

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	35.6	27.3	121	871.3
	Итого за день	1680	66.4	52.1	229	1649.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-6т	Сырники	90	17.7	5.2	14.8	176.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	690	31.1	13.9	104.6	666.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	960	51.8	19	120.9	862.6
	Итого за день	1650	82.9	32.9	225.5	1529

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	679.2	26.7	17.9	103.6	680.8
Обед	933.3	41.4	27.2	124.2	906.8
Среднее значение за период	1612.5	68	45	227.8	1587.6