



Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря 2013г

Примерное меню для организации питания летнего оздоровительного лагеря 2013г							
№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность(г)			Энергетич еская ценность,
				Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г	
1 день							
	Завтрак	Макароны с тертым сыром	120/15	0,60	2,40	12,25	73,77
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп крестьянский рисовый	200	7,40	6,18	13,10	137,94
		Котлета куриная	90	14,98	7,51	9,60	165,40
		Соус томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
		Салат из белокачанной капусты	60	0,46	3,65	1,52	40,34
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1120/15	36,18	22,45	138,44	908,13
2 день							
	Завтрак	Пирожок с повидлом	100	9,68	12,31	22,58	248,55
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Макароны отварные с маслом	120/5	4,14	5,28	23,40	155,16
		Сосиска отварная	40	10,4	10,50	0,40	133,65
		Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	960/5	33,44	36,12	113,19	929,3
3 день							
	Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	24,08	220,12
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
		Хлеб пшеничный	40	1,32	0,18	7,60	42,33
	Обед	Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	70,00
		Плов из куриного филе	200	17,7	26,02	31,00	428,72
		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	2110/10	28,14	36,00	123,18	1019,69
4 день							
	Завтрак	Каша молочная манная	200	2,65	1,87	20,50	267,85
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
		Хлеб пшеничный	40	1,32	0,18	7,60	42,33
	Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,40	6,18	13,10	137,94
		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Котлета рыбная	90	4,43	0,18	1,89	128,58
		Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1140	23,23	9,09	108,31	920,93

5 день							
	Завтрак	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп с макаронами	200	4,14	4,78	35,50	201,84
		Филе куриное в томатном соусе	90/40	18,90	10,50	10,60	265,50
		Каша пшеничная	180	4,58	9,29	0,06	105,31
		Салат "Витаминный"	60	0,90	2,70	26,30	52,90
		Сок с трубочкой	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1090/40	46,93	41,26	161,45	1192,17
6 день							
	Завтрак	Булочка с повидлом	100	4,53	6,11	27,80	27,80
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Сосиска отварная	40	10,40	10,50	0,40	133,65
		Макароны отварные с маслом	120/5	4,14	5,28	23,40	155,16
		Салат "Летний"	60	0,68	3,71	2,83	47,46
		Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	2120/5	28,51	29,98	119,81	715,63
7 день							
	Завтрак	Каша молочная гречневая	150	6,20	8,60	42,70	284,30
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
		Хлеб пшеничный	40	1,32	0,18	7,60	42,33
	Обед	Суп с клецками	200	3,34	5,17	8,64	95,58
		Плов из куриного филе	200	17,7	26,02	31,00	428,72
		Салат "Витаминный"	60	0,90	2,70	26,30	52,90
		Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1110	33,82	43,33	161,02	1110,81
8 день							
	Завтрак	Сосиска в тесте	100	14,41	13,33	44,21	359,64
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Борщ со сметаной	200/10	1,95	2,13	10,53	70,00
		Котлета говяжья	90	10,48	11,83	9,48	186,31
		Соус сметанно-томатный	40	0,82	1,12	6,43	40,34
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,92	0,93	50,76	243,36
		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,52	40,34
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1100/10	40,04	33,65	167,71	1146,97
9 день							
	Завтрак	Пирожок с картошкой	100	12,45	20,25	41,85	312,10
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный рисовый	200	7,40	6,18	13,10	137,94
		Филе куриное в томатном соусе	90/40	18,90	10,50	10,60	265,50
		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
		Рис отварной	150	7,51	3,99	8,34	227,00
		Сок с трубочкой	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1060/40	51,11	44,63	123,86	1201,06
10 день							

	Завтрак	Макароны с тертым сыром	110/15	0,60	2,40	12,25	73,77
		Чай с сахаром	200	0,00	0,12	9,98	39,90
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,52	15,86	112,60
		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
		Котлета рыбная	90	4,43	0,18	1,89	128,58
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40
		Итого по приему пищи:	1010/15	16,42	6,78	95,22	659,18

ИП Созанова М.К.

