**Рекомендованное**

**МЕНЮ**

**на летний лагерь 2023 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Название блюда | Масса (г.) | Белки (г.) | Жиры (г) | Углеводы (г.) | Калорийность |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 35,45 | 199,47 |
| 295 | Котлета «Куриная» | 75 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 |
| 71 | Овощи порционно Огурцы свежие | 50 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| Пром. | Конфета шоколадная | 40 | 1,68 | 12,8 | 25,1 | 199,2 |
| **Итого** |  |  | **25,07** | **22,15** | **104,64** | **699,52** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы | 250 /10 | 4,84 | 3,10 | 16,90 | 114,86 |
| 304 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3 | 7 | 23 | 166 |
| 232 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 75 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| Пром | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
| **Итого** |  |  | **29,66** | **21,89** | **78,54** | **636,73** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 461 | Йогурт фруктовый | 150 | 3,75 | 3,50 | 15,00 | 106,50 |
| Пром. | Кондитерское изделие /Пряник | 50 | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 |
| **Итого** |  |  | **9,35** | **8,5** | **91,3** | **468,5** |
| **Итого день** |  |  | **64,08** | **52,54** | **274,48** | **1804,75** |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 100 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 |
|  | Молоко  сгущенное порционно | 20 | 1,50 |  | 11,4 | 51,6 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный (Батон) | 40 | 1,52 | 0,160 | 9,84 | 46,88 |
| **итого** |  |  | **21,75** | **21,34** | **83,45** | **612,86** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы"Детская" | 250 | 111,890 | 2,44 | 6,4 | 11,1 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 209,8 |
| 293 | Птица, порционная запеченная | 100 | 15 | 14 | 1 | 192 |
| 71 | Помидоры свежий | 50 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 |
| **итого** |  |  | **133,45** | **22,32** | **84,18** | **590,06** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 350 | Кисель | 200 | 3,2 | 0,2 | 18 | 72 |
| Пром. | Хлеб пшеничный (Батон) | 50 | 1,52 | 0,160 | 9,84 | 46,88 |
| **Итого** |  |  | **4,72** | **0,36** | **27,84** | **118,88** |
| **Итого день** |  |  | **159,92** | **44,02** | **195,47** | **1321,8** |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |
| 131 | Зеленый горошек | 50 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 338 | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 |
| **Итого** |  |  | **25,29** | **20,28** | **65,58** | **545,49** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-2с-2020 | Борщ со свежей капустой со сметаной | 250 | 6,7 | 7,8 | 12,1 | 125,4 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 35,45 | 199,47 |
| **84-21м-2020** | Курица отварная | 100 | 32,2 | 2,3 | 1,2 | 154,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| **Итого** |  |  | **48,24** | **14,21** | **82,61** | **635,87** |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
|  | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 25 | 5 | 7 | 0 | 80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 2 | 0 | 10 | 47 |
| **Итого** |  |  | **7,26** | **7,06** | **25,22** | **189,46** |
| **Итого день** |  |  | **80,79** | **41,55** | **173,41** | **1370,82** |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 |
| 295 | Котлета «Куриная» | 75 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 |
| 71 | Овощи порционно Огурцы свежие | 50 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| Пром. | Кекс | 60 | 6,4 | 14,9 | 53,5 | 373,8 |
| **Итого** |  |  | **29,86** | **24,86** | **124,72** | **842,61** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы | 250 /10 | 4,84 | 3,10 | 16,90 | 114,86 |
| 253 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 353,05 |
| 71 | Овощи порционно/Помидор свежий | 45 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 |
| Пром | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
| **Итого** |  |  | **25,62** | **21,99** | **95,69** | **692,07** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 386 | Кисломолочный напиток/ Ряженка | 150 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 1,70 | 2,26 | 13,8 | 82,34 |
| **Итого** |  |  | **7,5** | **7,26** | **22,2** | **184,14** |
| **Итого день** |  |  | **62,98** | **54,11** | **242,61** | **1718,82** |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 100 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 |
|  | Молоко  сгущенное порционно | 20 | 1,50 |  | 11,4 | 51,6 |
| 342 | Кампот со свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,19 | 113,56 |
| Пром. | Конфета шоколадная | 40 | 1,68 | 12,8 | 25,1 | 199,2 |
|  | Итого |  | **18,57** | **30,44** | **100,4** | **729,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3 | 3 | 16 | 102 |
| 54-6г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 4,7 | 1,1 | 26,1 | 135 |
| 54-20м-2020 | Гуляш из грудки | 75 | 9,3 | 16,2 | 52,1 | 198,6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| Пром. | Персик | 150 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| Итого |  |  | **21,54** | **21,08** | **137,56** | **636,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 350 | Кисель | 200 | 3,2 | 0,2 | 18 | 72 |
| Пром. | Вафли | 50 | 5,5 | 22 | 66 | 490 |
| **Итого:** |  |  | **8,7** | **22,2** | **84** | **562** |
| **Итого день** |  |  | **48,81** | **73,72** | **321,96** | **1928,24** |
|  | **Понедельник 2неделя** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 291 | Плов с птицей | 200 | 22,36 | 26,14 | 47,23 | 513,58 |
| 71 | Овощи порционно/Помидор свежий | 50 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| 338 | Яблоко | 250 | 0 | 0 | 10 | 47 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| Итого |  |  | **28,17** | **29,3** | **88,84** | **739,78** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп –лапша домашняя с птицей отварной | 250 | 6,9 | 6,950 | 18,760 | 165,190 |
| 304 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3 | 7 | 23 | 166 |
| 232 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 75 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| итого |  |  | **30,94** | **25,29** | **81,71** | **677,33** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром. | Кондитерское изделие /Пряник | 50 | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 |
| **Итого** |  |  | **6,6** | **5,2** | **96,5** | **448,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200 | 3,45 | 5,0 | 25,2 | 159,1 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 25 | 5 | 7 | 0 | 80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 60 | 2 | 0 | 10 | 47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| Пром. | Абрикос | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 |
| **Итого** |  |  | **11,61** | **12,16** | **59,42** | **392,56** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы"Детская" | 250 | 111,890 | 2,44 | 6,4 | 92,2 |
| 54-26м-2020 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 23,6 | 23,2 | 26,4 | 408,7 |
| 71 | Овощи порционно Огурцы свежие | 50 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| Пром. | Конфета шоколадная | 50 | 1,68 | 12,8 | 25,1 | 199,2 |
| итого |  |  | **141,14** | **39,16** | **92,89** | **862,53** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 461 | Йогурт фруктовый | 150 | 3,75 | 3,50 | 15,00 | 106,50 |
| Пром. | Кондитерское изделие(Печенье) | 50 | 1,70 | 2,26 | 13,8 | 82,34 |
| Итого |  |  | **5,45** | **5,76** | **28,8** | **188,84** |
| Итого день |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда 2неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 131 | Зеленый горошек | 50 | 4,60 | 0,24 | 10,7 | 63,2 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| **Итого** |  |  | **23,73** | **19,77** | **44,37** | **450,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на бульоне | 250 | 2,08 | 4,9 | 13,6 | 106,95 |
| 71 | Овощи порционно Огурцы свежие | 50 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 |
| **84-21м-2020** | Курица отварная | 100 | 32,2 | 2,3 | 1,2 | 154,8 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
| итого |  |  | **44,04** | **11,91** | **86,33** | **629,41** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный (Батон) | 50 | 1,52 | 0,160 | 9,84 | 46,88 |
| Итого |  |  | **5,02** | **3,86** | **35,34** | **196,18** |
| Итого день |  |  | **72,79** | **35,54** | **166,04** | **1275,91** |
|  | **Четверг 2неделя** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 7 | 10 | 29 | 232 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 25 | 4,64 | 6,8 | 0,02 | 79,94 |
| Пром. | Хлеб пшеничный (Батон) | 80 | 1,52 | 0,160 | 9,84 | 46,88 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 |
| Пром. | Кекс | 60 | 6,4 | 14,9 | 53,5 | 373,8 |
| Итого |  |  | **23,06** | **35,56** | **117,86** | **881,92** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2с-2020 | Борщ со свежей капустой со сметаной | 250 | 6,7 | 7,8 | 12,1 | 125,4 |
| 71 | Овощи порционно/Помидор свежий | 50 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 35,45 | 199,47 |
| 295 | Котлета «Куриная» | 75 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,66 | 69,6 |
|  |  |  | **29,76** | **17,11** | **92,51** | **628,49** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток/ Ряженка | 150 | 3,2 | 3,3 | 4,9 | 62 |
| Пром. | Вафли | 50 | 5,5 | 22 | 66 | 490 |
| **Итого** |  |  | **8,7** | **25,3** | **70,9** | **552** |
| **Итого день** |  |  | **61,52** | **77,97** | **281,27** | **2062,41** |
|  | **Пятница 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 100 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 |
|  | Молоко  сгущенное порционно | 20 | 1,50 |  | 11,4 | 51,6 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| 338 | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 |
| Итого |  |  | **18,49** | **18,04** | **84,33** | **573,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 9,9 | 8,9 | 25,2 | 220,5 |
| 304 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3 | 7 | 23 | 166 |
| 54-18м-2020 | Гуляш из грудки куриной | 75 | 15,1 | 14,2 | 5,9 | 212,9 |
| 71 | Овощи порционно Огурцы свежие | 50 | 0,33 | 0,04 | 1,13 | 6,23 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 98,56 |
| Пром. | Абрикос | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 |
| **итого** |  |  | **29,45** | **30,24** | **88,65** | **748,19** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 25 | 4,64 | 6,8 | 0,02 | 79,94 |
| Пром. | Хлеб пшеничный (Батон) | 50 | 1,52 | 0,160 | 9,84 | 46,88 |
| Итого |  |  | **6,42** | **7,02** | **25,08** | **189,28** |
| **итого день** |  |  | **54,36** | **55,3** | **198,06** | **1510,61** |