

Утверждаю:

начальник лагеря

Шаймарданова Р.А.

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	19.8	15.6	79.6	537.6

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		910	36.6	24.7	137.9	920.4

Вторник Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		510	13.2	13.6	90.2	535.6

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Обед		910	32.5	16.7	144.9	859.7

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
27.01.2024.4	Какао витаминизированное с молоком ("Витошка")	200	5.2	4.7	15.3	124.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	25.1	20.1	89.8	640.4

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
Итого за Обед		910	31.2	23.1	130.4	854.3

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.6	10.8	37.1	279.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	23.4	20.5	92.7	648.3

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Обед		860	38.7	19.6	96.3	716.8

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		510	12.8	14.4	79.3	497.4

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Обед		885	35.7	18.8	155.8	936.2

Суббота

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная пшениная	200	6	6.3	27.2	189.3
27.01.2024.4	Какао витаминизированное с молоком ("Витошка")	200	5.2	4.7	15.3	124.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Завтрак		530	25.8	20.7	91.7	655.5

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Итого за Обед		860	41.4	18.6	130.4	854.7

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.6	10.8	37.1	279.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	23.4	20.5	92.7	648.3

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		910	33.2	20.6	123.5	812.7

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		510	16.4	17.9	76.2	531

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		860	38.1	17.4	127.1	818

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	20.9	15.1	103.3	632

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		910	28.1	23.3	122.2	810.2

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		510	13.8	13.9	95.2	561.2

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Обед		760	44.1	15.4	115.4	775.9

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.6	10.8	37.1	279.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		530	23.4	20.5	92.7	648.3

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Обед		860	36.4	17.9	121.2	791.3

Суббота Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
27.01.2024.4	Какао витаминизированное с молоком ("Витошка")	200	5.2	4.7	15.3	124.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		510	18.2	18.5	89.9	599

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Обед		910	35.3	17.3	138.7	851.2