

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО г. Партизанск

Примерное меню

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	11	34	288		68
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	Сыр порционный	20	6	6		84		27
	Масло сливочное	6		8		45		401
	Хлеб пшеничный	55	2	2	24	150		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	50	2		3	20		3,01
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак		701	24	32	82	736		
Обед	Щи со сметаной	300	13	13	12	218		30
	Рис отварной с овощами	180	4	7	31	227		58
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	11	12	8	195		98
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Хлеб пшеничный	50	2	1	24	120		420
	Хлеб ржаной	55	1	1	25	58		421
	Помидор свежий	120	1		5	29		1,01
	Итого за Обед	1005	32	34	125	927		
Полдник	Крендель с сахаром	150	7	12	50	339		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник		450	7	12	74	442		
Итого за день		2156	64	78	284	2105		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО г. Партизанск

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	220	18	20	7	275		77
	Кукуруза консервированная	100	2		11	50		3,02
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Банан	120			12	115		140,03
	Итого за Завтрак	698	24	29	75	711		
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	19	150		43
	Жаркое по-домашнему	250	15	15	27	280		94
	Салат из квашенной капусты	140	1	7	10	111		167
	Компот из свежемороженных ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Итого за Обед	970	30	26	135	854		
Полдник	Пирожок печенный с капустой	140	10	14	41	349		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		440	10	14	65	447		
Итого за день		2108	64	69	275	2012		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса с курагой	200	6	7	12	191		56
	Икра кабачковая для детского питания	110	1	5	5	14		416
	Хлеб пшеничный	60	3	1	25	140		420
	сыр порционный	20	6	6		70		27
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Чай сладкий с лимоном	180			14	37		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за Завтрак		680	16	27	66	572		
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	300	4	5	25	160		177
	Тефтели из говядины	110	18	15	7	232		105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	49	324		65
	Огурец свежий	110	1		3	15		410
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
Итого за Обед		1017	40	32	163	1010		
Полдник	Ватрушка с повидлом	113	7	7	65	344		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
	яблоко	100			10	45		
Итого за полдник		413	8	7	92	497		
Итого за день		2110	64	66	331	2088		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6	10	26	224		66
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	50	2		3	20		3,01
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Груши	100			11	42		140,01
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	18	99		134
Итого за Завтрак		625	19	27	82	641		
Обед	Суп гороховый с мясом	250	16	7	27	210		35,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11	8	2	126		165
	Вермишель с маслом	180	8	8	42	200		75
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1	7	5	86		16
	Хлеб пшеничный	50	2	1	24	137		420
	Хлеб ржаной	50	1	1	23	47		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за Обед		930	40	32	150	914		
Полдник	Булка домашняя с изюмом	107	8	7	62	344		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за полдник		407	8	7	86	445		
Итого за день		1962	67	66	318	2000		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	200	15	13	50	250		170
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Чай с сахаром	180			19	41		132
	Банан	100			10	96		140,03
Итого за Завтрак		598	20	27	99	649		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	300	12	10	24	220		32
	Тефтели мясо-крупяные	100	10	12	10	163		106
	Картофель отварной	200	4	6	22	190		54
	Соус сметанный	60	1	3	2	46		115,01
	Помидор свежий	110	1		4	26		1,01
	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
Итого за Обед		1095	36	34	141	955		
Полдник	Пирожок с повидлом	130	7	7	52	296		406
	Кисель	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		430	7	7	82	421		
Итого за день		2123	63	68	322	2025		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на св.молоке	200	4	6	28	190		154
	Хлеб пшеничный	56	4	2	28	147		420
	Масло сливочное	12		10		90		401
	сыр порционный	10	3	3		35		27
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Огурец свежий	60			3	8		410
	Груши	120			13	50		140,01
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
Итого за Завтрак		698	16	26	86	639		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11	11	13	170		149
	Вермишель с маслом	180	8	8	42	190		75
	Печень, тушеная в сметане	100	16	6	2	126		103
	Салат из квашенной капусты	100	1	5	7	79		167
	Хлеб пшеничный	57	4	2	25	140		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	24	50		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за Обед		947	44	33	140	863		
Полдник	Крендель с сахаром	150	7	12	50	339		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник		450	7	12	74	442		
Итого за день		2095	67	71	300	1844		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на св.молоке	200	6	4	29	173		148
	Масло сливочное	15		10		120		401
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		420
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110		134
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак		630	14	24	89	663		
Обед	Борщ сибирский со сметаной	250	14	11	18	224		29
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14	10	2	120		88
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4	7	27	216		53
	Огурец консервированный	120	1		2	16		416
	Компот из свежемороженных ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170		420
	Хлеб ржаной	65	4	1	29	65		421
Итого за Обед		1020	42	31	127	881		
Полдник	Пирожок печенный с	140	10	14	41	349		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		440	10	14	65	447		
Итого за день		2090	66	69	281	1991		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11	19	6	238		168
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149		420
	масло сливочное	8		7		60		410
	Икра кабачковая для детского питания	100	2		11	50		3,02
	Чай с сахаром	200			19	71		132
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за Завтрак		665	17	28	74	613		
Обед	Суп овощной на курином бульоне	300	10	3	23	94		39
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6	6	59	296		65,01
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	110	12	13	8	195		98
	Винегрет с растительным маслом	100	2	5	8	92		2
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
Итого за Обед		1010	38	30	174	973		
Полдник	Ватрушка с повидлом	113	7	7	65	344		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
	яблоко	100			10	45		140
Итого за полдник		413	8	7	102	452		
Итого за день		2088	63	65	350	2074		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216		67
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1	7	5	86		16
	Какао на молоке	200	5	5	7	119		117
	Банан	120			12	115		140,03
Итого за Завтрак		718	22	37	72	790		
Обед	Суп рыбный из консервов	250	5		21	151		42
	Сборная солянка с мясом	300	16	19	26	284		48,01
	Помидор свежий	120	1		5	29		1,01
	Хлеб пшеничный	75	6	2	37	197		420
	Хлеб ржаной	80	5	1	36	80		421
	Кисель	200			20	80		118
	витаминизированный							
Итого за Обед		1025	33	22	145	821		
Полдник	Булка домашняя с	107	8	7	62	344		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за полдник		407	8	7	86	445		
Итого за день		2150	63	66	303	2056		

МБОУ ОЦ АНТАРЕС МО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и яблоками	200	11	13	50	356		158
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	сыр порционный	10	6	6		36		27
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	59		4
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			11	42		140,01
Итого за Завтрак		613	21	31	101	727		
Обед	Суп гречневый с курицей	250	6	6	16	158		179
	Картофель отварной	230	4	6	25	192		54
	Фрикадельки мясные	120	18	13	7	200		107
	Огурец свежий	120	1		3	17		410
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Компот из свежемороженных ягод	200			17	70		123
Итого за Обед		1040	37	28	125	584		
Полдник	Пирожок с повидлом	130	7	7	52	296		406
	Кисель	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник		430	7	7	82	421		
Итого за день		2083	65	66	308	2002		