

"Согласовано"

И.о. начальника летнего лагеря

« 7 июля » 2016 г.
 М. С. Арсеньева

"Утверждаю"

И.о. директор ГПОАУ ЯО Любимский аграрно-политехнический колледж

« 7 июля » 2016 г.
 А. П. Григорьев



Примерное меню

для обучающихся в образовательных учреждениях возрастной группы старше 15 лет
 (летний лагерь труда и отдыха)
 (составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Понедельник	30	0,4	0,1	1,3	8	71
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	13,6	8,3	15,3	195	234
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	200	5	13,8	51,2	352	302
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	0,6	2,3	4,1	40	528
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	180	0,4	0	19,6	118	349
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	60	4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	630	24	25,1	121,3	851	
Обед	ИТОГО за Завтрак	30	0,4	0,1	1,3	8	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	260	5,8	5,6	23,9	157	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	100	15	15,4	12,4	254	102
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	5,8	25,4	30,6	378	202
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	9,1	0	16,8	105	375
	СЛИВОЧНЫМ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ЧАЙ С САХАРОМ	75	5,7	4,8	32	183	410
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	885	45,2	51,9	146,4	1223	
ИТОГО за Обед	1515	69,2	77	267,7	2074		
	ИТОГО за завтрак и обед						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Неделя 1	Вторник						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	19,8	9,1	239	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	6	19	190	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	550	25,3	26,5	78,4	693	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	5,7	5,5	23,7	157	101
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,3	12,4	1,4	215	260
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,1	36	250	304
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	ИТОГО за Обед	895	42,9	30,5	140,5	1056	
	ИТОГО за завтрак и обед	1445	68,2	57	218,9	1749	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	
Завтрак	Неделя 1 Среда							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,8	0,2	2,6	16	71	
	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	12	17,7	8,8	245	279	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,7	18,7	18,1	373	259	
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	9,1	0	17	108	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.	
	ИТОГО за Завтрак	650	44	37,2	75,9	880		
	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	2	6,8	10,1	122	82
		КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	37	12,2	300	268
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	12,8	9,3	25,4	335	508	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	9,1	0	16,8	105	375	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ		75	5,7	4,8	32	183	410	
ИТОГО за Обед		895	45,6	58,6	127,1	1191		
ИТОГО за завтрак и обед		1545	89,6	95,8	203	2071		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 Завтрак	Четверг						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	37	12,2	300	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,8	25,4	30,6	379	202
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	80	0,4	1,6	2,9	29	528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,8	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	630	22,2	64,7	88,7	904	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,3	8	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	3,8	6	16,4	151	97
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	26,2	30,2	15,1	442	289
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	9,1	1	16,8	108	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410	
ИТОГО за Обед	895	48,6	42,7	111	1030		
ИТОГО за завтрак и обед	1525	70,8	107,4	199,7	1934		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
Неделя 1	Пятница							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8		71
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,4	254		268
	ПЛОД	200	22	22,7	30,1	429		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105		265
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138		375
Обед	ИТОГО за Завтрак	570	49,9	38,8	89,9	934		Пром.произ.
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8		71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ	270	6,2	6,8	14,6	120		99
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,2	15,3	195		234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	6	19	190		128
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,3	33		528
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50		342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138		Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	870	29,1	23,6	94,8	734		
	ИТОГО за завтрак и обед	1440	79	62,4	184,7	1668		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2	Понедельник							
	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
		КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,2	37	12,2	300	268
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	6	19	190	128
		ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	9,1	0	17	108	375
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	Обед	ИТОГО за Завтрак						
			550	30,1	43,7	78,8	744	
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	2	6,8	10,1	122	82
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,1	19,8	9,1	239	294	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	6,3	36	250	304		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,3	33	528		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105	375		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410		
ИТОГО за Обед		945	41,5	40,3	137,9	1078		
ИТОГО за завтрак и обед		1495	71,6	84	216,7	1822		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Вторник						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	8,3	15,3	195	234
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	12,5	45,1	317	171
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,3	33	528
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	600	22,8	23,4	113,9	809	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	5,1	8,2	20	166	132
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,4	254	268
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	200	12	14,4	35,3	319	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	ИТОГО за Обед	915	50,7	43,5	147,1	1173	
	ИТОГО за завтрак и обед	1515	73,5	66,9	261	1982	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Среда						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	19,8	9,1	239	294
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,7	18,7	18,1	373	259
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	570	47,7	39,2	74,6	861	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	22,4	12,4	300	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	205	3,6	12,9	16,2	205	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	9,1	0	16,8	105	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	138	Пром.произ.
ИТОГО за Обед	840	34,6	44,4	94	924		
ИТОГО за завтрак и обед	1410	82,3	83,6	168,6	1785		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2	Четверг							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71	
	ТЕФЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	12	17,7	8,8	245	279	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,7	25,3	30,6	379	202	
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	9,1	0	17	108	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
	ИТОГО за Завтрак	600	30,6	43,7	87	876		
	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	260	5,4	5,2	22,1	146	102
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,3	12,4	1,4	215	260
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	12,5	45,1	317	171
ЧАЙ С САХАРОМ		180	9,1	0	16,8	105	375	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ		75	5,7	4,8	32	183	410	
ИТОГО за Обед	885	42,8	35,6	148	1110			
ИТОГО за завтрак и обед	1485	73,4	79,3	235	1986			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2	Пятница							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71	
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,4	254	268	
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,1	36	250	304	
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	9,1	0	17	108	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.	
	ИТОГО за Завтрак	550	30,4	22,8	76,9	672		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,4	0,1	1,2	8	71	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	270	1,9	6,9	9,5	107	88	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,6	17	3,3	192	290	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	5	5,9	19	190	128	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410	
		ИТОГО за Обед	895	30	35,3	106,4	866	
		ИТОГО за завтрак и обед	1445	60,4	58,1	183,3	1538	
		Средние показатели за ЗАВТРАКИ	590	32,70	36,51	88,54	822,4	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	892	41,10	40,64	125,32	1038,5		
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1482	73,80	77,15	213,86	1860,9		