

Меню на лагерь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

"Интерфао"
научный лагерь
Дет. Болгария. 1-11

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	590	12.5	13.8	75.2	476.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	6.02	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	30.9	26.5	106.7	787.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.45	
	Итого за день	1400	43.4	40.3	181.9	1263.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	37.3	11.1	56.4	475.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.51	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	29.1	23.2	110.1	765.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.78	
	Итого за день	1320	66.4	34.3	166.5	1241
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	585	17.4	13.9	79.3	511.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.56	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	34.8	12.5	116	713.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	3.33	
	Итого за день	1375	52.2	26.4	195.3	1225.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	23.2	9	77.7	484.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.39	3.35	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-4р	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12.5	4.1	5.7	109.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Творожок детский	70	7.7	3.5	13.4	116.1
	Итого за Обед	890	39.7	17.4	123.9	810.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	3.12	
	Итого за день	1390	62.9	26.4	201.6	1294.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	650	16.3	14	88.9	547.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	5.45	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	38.9	26.3	96	775.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.47	
	Итого за день	1480	55.2	40.3	184.9	1323
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	36.2	15	63.4	532.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	1.75	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	34.1	20.5	103.2	733.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.03	
	Итого за день	1350	70.3	35.5	166.6	1266.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	610	17.7	14.2	72	487.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.07	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	725	39.3	31.9	92	811.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.34	
	Итого за день	1335	57	46.1	164	1299.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	38.4	8.7	80.8	555.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	2.1	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (семга)	100	23	28.5	5.5	370.6

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	40.2	40.8	103.6	941.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.58	
	Итого за день	1310	78.6	49.5	184.4	1497.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	22.3	22.1	82.7	618.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.71	
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сырок творожный	100	9.1	23	18.5	317.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	865	41.1	40.8	108.1	964
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.63	
	Итого за день	1495	63.4	62.9	190.8	1582.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	555	26.6	12.7	71.6	508.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	2.69	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-22м	Пагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	34.2	23.7	107.1	777.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.13	
	Итого за день	1465	60.8	36.4	178.7	1285.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	640	19.6	14.2	84	542.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	4.29	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Йогурт 2.0%	40	1.8	0.8	2.6	24.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	850	32	21.4	109.7	757.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.43	
	Итого за день	1490	51.6	35.6	193.7	1300.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	540	17.4	10.9	83.7	501.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	4.81	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	44.6	15.2	105.3	735.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	2.36	
	Итого за день	1350	62	26.1	189	1237.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	571.67	23.74	13.3	76.31	520.23
Средние показатели за Обед	825	36.58	25.02	106.81	797.74