

Утверждаю:
 Директор МБУ «Центр ВХО и ОП»
 Г.А. Колпакова



**ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ
 (март 2021г.)**

Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции	Состав			Калорийность	
		белки	жиры	углеводы		
День 1.						
№ Рец.	Завтрак					
Тех.карта	Каша пшенная молочная с масл/слив	200/5	9,34	10,33	41,07	294,61
943	Чай с сахаром	200/15	-	-	15	60,0
1	Бутерброд с м/слив	10/30	4,74	11,05	25,84	221,77
	Обед					
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
608	Биточки мясные рубленые	80	16,73	17,96	13,43	283,1
688	Макароны отварные с м/слив	150/5	5,5	4,21	37,16	208,53
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,6	-----	34,0	132,0
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Фрукты	не менее 100	0,45	-----	12,9	57,0
	Итого:		48,56	55,74	232,11	1617,36

День 2.

№ Рец.	Завтрак					
463	Сырники из творога	100	25,4	22,8	51,0	510,79
943	Чай с сахаром	200/15	----	----	15	60,0
	Обед					
61	Салат из свеклы	100	1,5	5,1	10,0	86,95
208	Суп картофельный с вермишелью	250	4,12	2,92	30,08	161,57
Тех.карта	Плов	50/150	21,07	19,76	58,52	496,2
958	Кофейный напиток	200	0,6	-	34,0	132,0
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Фрукты	Не менее 100	0,45	-	12,9	57,0
	Итого:		57,12	57,11	235,74	1617,91

День 3.

№ Рец.	Завтрак					
1019/102 0	Оладьи с сахаром	150/10	10,42	16,35	79,93	504,56
959	Какао с молоком	200	3,17	3,0	24,63	138,2
	Обед					
126	Икра свекольная	100	11,75	7,5	12,0	122,5
204	Суп картофельный с пшеном	250	3,52	2,91	22,08	123,97
Тех.карта	Гуляш	50,25	10,77	13,86	2,67	178,51
688	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл.	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10
	Сок фруктовый	200	0,6	-	34,0	132,0
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Фрукты	Не менее 100	0,45	----	12,9	57,0
	Итого:		48,49	49,83	251,62	1614,24

День 4.

№ Рец.	Завтрак					
Тех. карта	Каша геркулесовая с м/сл	200/5	8,63	11,47	30,8	260,95
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
1	Бутерброд с слив/маслом	10/30	4,74	11,05	25,84	221,77
	Обед					
61	Салат из свеклы	100	1,5	5,1	10,0	86,95
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14
Тех.карта	Шницель	80	14,96	19,6	15,28	303,11
688	Макаронны отварные с м/сл	150/5	5,5	4,21	37,16	208,61
	Сок фруктовый	200	0,6	-	34,0	132,0
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Фрукты не менее	100	0,45	-	12,9	57,0
	Итого:		49,12	59,01	222,58	1611,49

День 5.

№ Рец.	Завтрак					
463	Сырники из творога	110	25,4	22,8	51,0	510,71
943	Чай с сахаром	200/15	-	-	15	60,0
	Обед					
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6
204	Суп картофельный с пшеном	250	3,52	2,91	22,08	123,97
488	Биточки рыбные	70	9,43	5,9	11,81	139,57
682	Рис отварной с м/сл	150/5	3,85	4,17	38,61	211,25
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Сок фруктовый	200	0,6	-	34,0	132,0
	Итого:		48,58	42,44	217,33	1539,58

День 6.

№ Рец.	Завтрак					
1019/1020	Оладьи с сахаром и с м/сл	150/10/10	10,42	16,35	79,93	504,56
959	Какао с молоком	200	3,17	3,0	24,63	138,2
	Обед					
61	Салат из свеклы	100	1,5	5,1	10,0	86,95
208	Суп картофельный с вермишелью	250	4,12	2,92	30,02	161,57
Тех карта	Плов	50/150	21,07	19,79	58,52	496,2
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Сок фруктовый	200	0,6	-	34,0	132,0
	Итого:		44,85	47,66	274,3	1689,88

День 7.

№ Рец.	Завтрак					
Тех карта	Каша манная с м/сл	200/5	5,44	7,08	26,72	192,0
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,2
1	Бутерброд с м/сл	10/30	4,74	11,05	25,84	221,77
	Обед					
126	Икра свекольная	100	11,75	7,5	12,0	122,50
204	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Гуляш	50/25	10,77	13,86	2,67	178,51
679	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10
	Хлеб	50	3,98	0,5	24,24	113,4
	Сок фруктовый	200	0,6	-	34,0	132,0
	Итого:		58,98	53,13	221,2	1532,73

	Среднедневная потребность в пищевых веществах					
	Составила:		50,65	51,67	224,41	1543,2

Необходимо предусмотреть ежедневную с-витаминизацию 3-х блюд.

Исполнила:

Инженер-технолог Н.Г. Исаева