

Согласовано  
Заказчик

Утверждено  
Исполнитель

Примерное меню  
к договору на оказание услуг по организации питания детей в лагере дневного пребывания

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная овсянная	150	6	8	32	230	21	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>566</b>		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Голубцы с подливой	120	7	7	5	106	21	86
	Картофель отварной	100	2	6	16	100	21	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>17</b>	<b>106</b>	<b>643</b>		
	Мороженое сливочное	1						
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>192</b>	<b>1209</b>		

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная пшеничная	150	5	6	22	165	16	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>6</b>	<b>53</b>	<b>340</b>		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
<b>Итого за Обед</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>672</b>		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>210</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>35</b>	<b>36</b>	<b>190</b>	<b>1222</b>		

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12</b>	<b>11</b>	<b>59</b>	<b>401</b>		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
<b>Итого за Обед</b>			<b>30</b>	<b>24</b>	<b>128</b>	<b>868</b>		

Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за день		42	35	197	1316		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	150	6	9	28	219	1	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			12	16	60	471		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
<b>Итого за Обед</b>			28	12	92	746		
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15
	Чай с лимоном	200				65		393
<b>Итого за Полдник</b>			1	25	12	252		
<b>Итого за день</b>			41	53	164	1469		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная рисовая	150	6	8	32	170	21	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			13	13	71	425		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
<b>Итого за Обед</b>			31	30	110	873		
	Яблоки	100			10	47	10	231
<b>Итого за Полдник</b>					10	47		
<b>Итого за день</b>			44	43	191	1345		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
<b>Итого за Завтрак</b>			15	24	48	510		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
<b>Итого за Обед</b>			26	23	94	737		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261

Ватрушка с творогом	80	10	13	36	191		299
Итого за Полдник		10	13	46	234		
Итого за день		51	60	188	1481		

Понедельник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	150	9	12	37	292	1	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			19	24	77	624		
	Суп-лапша домашняя	250	3	7	11	121	2	86
	Котлеты куриная из фарша	80	17	17	13	124	5	279
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Обед</b>			32	31	111	780		
	Мороженое сливочное	1						
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Итого за день</b>			51	55	188	1404		

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная	150	4	5	20	145	13	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			7	5	51	320		
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Мясо тушенное	90						173
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Обед</b>			13	13	97	655		
	Яблоки	100			10	47	10	231
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Итого за день</b>			20	18	158	1022		

Среда 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	24	80	661		
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Обед</b>			30	28	114	802		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная рисовая	150						0,15
	Чай с лимоном	200	6					
	Хлеб ржаной	20		8				
	Хлеб пшеничный	30			32			
<b>Итого за Завтрак</b>			1			170	21	
	Рассольник		2		7	65		117
	Рыба припущенная	250	9			52		393
	Картофель отварной	90	2	5	10	80		
	Компот из смеси сухофруктов	150	23	6	5	121	7	73
	Хлеб ржаной	200	4	8	24	255		157
	Хлеб пшеничный	20	1		31	150	31	89
<b>Итого за Обед</b>			4		7	130	1	241
	Мороженое сливочное	1	36	1	24	52		
<b>Итого за Полдник</b>				29	103	133		
<b>Итого за день</b>						929		
<b>Пятница 2</b>			45	37	156	1296		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Какао с молоком	200	4		18	123	2	266
	Хлеб ржаной	20	1	5	18	52		
	Хлеб пшеничный	30			14	80		
<b>Итого за Завтрак</b>			12	11	63	427		
	Суп картофельный на бульоне с лапшой	250	2	1	17	88	13	2 011,02
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб ржаной	20			7	52		
	Хлеб пшеничный	50	1		24	133		
<b>Итого за Обед</b>			26	1	103	740		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Булочка сдобная	80	42	37	67	278	2	292
<b>Итого за Полдник</b>						321		
<b>Итого за день</b>			80	68	243	1488		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная манная	150	5	6	20	146	1	117
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Чай с сахаром	200			12	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		392,2
<b>Итого за Завтрак</b>			8	6	53	325		
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82
	Курица запеченная с картофелем	150	17	19	20	283	25	7 025,02
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
<b>Итого за Обед</b>			24	24	88	674		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	40	210		
<b>Итого за день</b>			35	34	181	1209		