

УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарзуллаева Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**

Категория: **учащиеся 7-11 лет (воспитанники лагеря с дневным пребыванием)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	95	13,88	10,51	26,6	257	223
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Сок фруктовый (яблочный) без сахара	200			11,2	85	389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в Завтрак	531	22,15	21,01	84,19	671	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	66	0,08	3,37	7,37	59	46
Суп картофельный с макаронными изделиями	220	4,3	5,33	16,84	133	103
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	110	16,23	6,83	3,07	138	455
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	165	9,13	9,85	41,11	289	171
Компот из кураги	200	0,69		34,66	141	348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	833	35,08	25,99	132,67	930	
Всего в день	1364	57,23	47	216,86	1601	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка овощная	150	4,39	13,05	25,61	237	165
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99	14
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Плоды или ягоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
Всего в Завтрак	551	12,38	27,64	88,81	671	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	70	2,11	4,46	16,6	114	39
Щи из свежей капусты с картофелем	220	4,59	8,67	7,79	128	88
Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,9	3,92	197	246
Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,23	0,73	35,11	172	202
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	

Всего в Обед	847	34,27	31,45	125,07	913	
Всего в день	1398	46,65	59,1	213,87	1584	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	194	210
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,45	9,86	39,05	267	174
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,95	8,05	10,15	137	3
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Всего в Завтрак	550	20,87	34,5	57,8	627	
Обед						
Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78	65	52
Рассольник ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94	96
Котлеты рубленные из курицы	100	26,69	31,52	32,03	518	294
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,52	165	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Всего в Обед	810	36,39	46,59	110,1	1024	
Всего в день	1360	57,27	81,09	167,9	1651	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,92	4,75	14,66	121	120
Пряники шоколадные	60	4,68	3,78	41,58	212	
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Всего в Завтрак	545	21,41	23,43	87,03	638	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,19	5,65	7,64	91	40
Борщ с капустой и картофелем	220	3,51	6,55	10,25	114	82
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	50/50	11,35	2,9	3,8	103	229
Рис отварной	165	4,01	5,91	40,35	231	304
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	837	26,71	21,62	117,07	815	
Всего в день	1382	48,12	45,05	204,1	1453	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200	8,23	10,53	42,21	297	173
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	338
Чай с молоком	200	1,31	1,34	14,68	76	378
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7

Всего в Завтрак	665	18,03	23,93	87,94	639	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	70	0,76	4,26	2,4	51	23
Суп картофельный с бобовыми	220	6,41	7,44	15,91	156	102
Жаркое по-домашнему из говядины	220	20,16	22,57	20,53	366	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	782	32,64	34,97	100,48	877	
Всего в день	1447	50,67	58,9	188,42	1516	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Морковная запеканка с творогом	95	8,6	9,9	17,7	195	163
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	220	8,71	13,74	39,42	317	173
Всего в Завтрак	551	22,93	26,61	88,62	702	
Обед						
Салат из свежих огурцов	70	0,53	4,21	1,65	47	20
Суп с клецками	220	4,93	4,22	8,95	101	118
Бифштекс рубленый	100	19,42	23,87	0,45	294	266
Капуста тушеная (свежая)	200	4,08	7,36	15,78	154	139
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138	389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	862	34,2	40,67	89,06	904	
Всего в день	1413	57,13	67,28	177,68	1606	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200	8,23	10,53	42,21	297	173
Плоды или ягоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	338
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в Завтрак	636	13,86	11,86	106,61	608	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	70	2,11	4,45	16,6	115	39
Суп крестьянский с крупой	220	3,96	5,63	10,78	110	98
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	140	18,59	15,18	4,06	227	290
Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,23	0,74	35,11	172	202
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Компот из клюквы	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Всего в Обед	867	36,06	26,79	125,05	916	
Всего в день	1503	49,92	38,65	231,66	1524	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	194	210
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7
Всего в Завтрак	565	24,66	34,91	44,24	591	
Обед						
Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	71
Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,55	4,36	6,95	79	88
Гуляш из говядины	110	16,01	18,47	3,18	243	260
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	165	9,13	9,86	41,11	289	171
Компот черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	837	32,35	33,55	111,06	913	
Всего в день	1402	57,01	68,46	155,3	1504	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	60	8,77	6,63	16,8	162	223
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	220	8,71	13,74	39,42	317	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Всего в Завтрак	552	22,56	20,99	94,17	688	
Обед						
Салат из свежих овощей	70	0,77	4,24	2,65	51	29
Рассольник ленинградский	220	3,86	8,01	13,61	142	96
Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	11,89	13,95	14,53	231	234
Картофель и овощи, тушеные в соусе	170	3,7	14,26	25,68	245	142
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	10,8	63	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Всего в Обед	805	23,8	40,92	107,09	908	
Всего в день	1357	46,36	61,91	201,27	1596	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	220	7,87	12,28	38,81	299	182
Какао с молоком	220	4,49	3,89	19,34	131	382
Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	4,36	14,84	121	7
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	338
Всего в Завтрак	590	18,31	20,88	81,91	591	
Обед						

Винегрет овощной	70	0,98	7,02	5,1	88	67
Суп крестьянский с крупой	220	3,96	5,63	10,78	110	98
Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	32,51	396	244
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138	389
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	762	30,59	32,78	110,62	902	
Всего в день	1352	48,9	53,66	192,52	1493	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники с морковью	100	11,8	13,63	7,64	205	221
Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)	220	9,05	11,58	46,43	327	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в Завтрак	556	23,48	25,54	76,47	651	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,66	4,25	2,14	49	24
Уха со взбитым яйцом	220	18,01	2,96	8,62	133	60
Суфле из цыплят с рисом	110	14,32	21,54	2,64	262	300
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164	312
Компот из кураги	200	0,69		34,66	141	348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	852	42,01	35,11	102,22	919	

Всего в день	1408	65,49	60,65	178,69	1570	
---------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,45	9,86	39,05	267	174
Омлет паровой	80	8,25	14,39	2,14	172	215
Всего в Завтрак	552	21,77	27,51	88,24	720	
Обед						
Салат Удмуртский	70	2,37	7,68	4,15	96	ТТК105с
Суп картофельный с макаронными изделиями	220	4,3	5,33	16,84	133	103
Пюре из гороха с маслом	165	14,28	7,18	36,69	267	199
Тефтели тефтели с рисом в соусе сметанно-томатном	60/50	8,32	6,02	10,06	128	279
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98	348
Всего в Обед	837	34,27	26,93	120,99	892	
Всего в день	1389	56,04	54,44	209,23	1612	
Итого		640,79	696,17	2337,5	18709	
Среднее за период		53,4	58,01	194,79	1559	

