

УТВЕРЖДЕНО:  
ИП Фарзуллаева Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор школы



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**  
Категория: **12 лет и старше (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
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога	115	16,81	12,72	32,2	311	223
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	220	6,4	11,23	33,92	263	181
Сок фруктовый (яблочный) без сахара	200			11,2	85	389
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>28,11</b>	<b>24,53</b>	<b>108,42</b>	<b>838</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	110	1,45	3,58	7,11	66	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	275	5,38	6,67	21,05	166	103
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	160	23,61	9,94	4,46	201	455
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	180	9,96	10,75	44,84	316	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	
<b>Всего в Обед</b>	<b>997</b>	<b>45,73</b>	<b>31,54</b>	<b>141,76</b>	<b>1060</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1604</b>	<b>73,84</b>	<b>56,07</b>	<b>250,18</b>	<b>1898</b>	

### 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
<b>Завтрак</b>						
Запеканка овощная	180	5,27	15,66	30,73	284	165
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	14
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Плоды или ягоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>636</b>	<b>14,05</b>	<b>34,13</b>	<b>104,49</b>	<b>799</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	110	3,32	7	26,09	180	39
Щи из свежей капусты с картофелем	275	5,73	10,83	9,74	160	88
Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,9	3,92	197	246
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,55	0,89	42,56	208	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	
<b>Всего в Обед</b>	<b>977</b>	<b>37,95</b>	<b>36,32</b>	<b>143,95</b>	<b>1048</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1613</b>	<b>52</b>	<b>70,45</b>	<b>248,44</b>	<b>1847</b>	

### 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
<b>Завтрак</b>						

Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	194	210
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6	10,85	42,96	294	174
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,95	8,05	10,15	137	3
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>606</b>	<b>23,87</b>	<b>35,78</b>	<b>77,26</b>	<b>744</b>	
Обед						
Салат из свеклы отварной	110	1,55	6,61	9,09	102	52
Рассольник ленинградский	275	2,22	5,6	13,18	118	96
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	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	
<b>Всего в Обед</b>	<b>915</b>	<b>40,07</b>	<b>53,26</b>	<b>119,24</b>	<b>1137</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1521</b>	<b>63,94</b>	<b>89,04</b>	<b>196,5</b>	<b>1880</b>	

#### 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	250	5,59	5,4	16,66	138	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
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>611</b>	<b>24,53</b>	<b>24,37</b>	<b>104,58</b>	<b>744</b>	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	110	3,01	7,77	10,51	125	40
Борщ с капустой и картофелем	275	4,39	8,18	12,82	143	82
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	120	13,63	3,48	4,56	123	229
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	389
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>977</b>	<b>31,54</b>	<b>27,2</b>	<b>131,82</b>	<b>947</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1588</b>	<b>56,06</b>	<b>51,57</b>	<b>236,4</b>	<b>1691</b>	

#### 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)	220	9,05	11,58	46,43	327	173
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	250	0,95	0,87	22,3	100	338
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>20,4</b>	<b>25,32</b>	<b>105,26</b>	<b>739</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	110	1,19	6,69	3,78	81	23
Суп картофельный с бобовыми	275	8,02	9,3	19,88	195	102
Жаркое по-домашнему из говядины	250	22,91	25,65	23,33	416	259
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Обед</b>	<b>907</b>	<b>37,43</b>	<b>42,34</b>	<b>108,62</b>	<b>995</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1662</b>	<b>57,83</b>	<b>67,65</b>	<b>213,89</b>	<b>1734</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	230	9,46	12,11	48,54	342	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	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>702</b>	<b>17,54</b>	<b>13,73</b>	<b>128,49</b>	<b>742</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	110	3,32	7	26,09	180	39
Суп крестьянский с крупой	275	4,96	7,05	13,48	138	98
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	140	18,59	15,18	4,06	227	290
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,8	38,3	188	202
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>977</b>	<b>38,84</b>	<b>30,82</b>	<b>140,42</b>	<b>1025</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1679</b>	<b>56,38</b>	<b>44,55</b>	<b>268,91</b>	<b>1768</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	194	210
Суп молочный с макаронными изделиями	275	6,15	5,94	18,33	151	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>676</b>	<b>28,79</b>	<b>36,82</b>	<b>64,79</b>	<b>722</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	110	0,77	0,11	2,09	13	71
Щи из свежей капусты с картофелем	275	1,94	5,45	8,69	99	88
Гуляш из говядины	130	18,92	21,83	3,76	287	260
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	200	11,06	11,94	49,83	350	171
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>987</b>	<b>37,86</b>	<b>40,12</b>	<b>122,86</b>	<b>1043</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1663</b>	<b>66,64</b>	<b>76,94</b>	<b>187,65</b>	<b>1765</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога	85	12,42	9,4	23,8	230	223
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	9,9	15,61	44,8	360	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>27,4</b>	<b>25,63</b>	<b>106,55</b>	<b>799</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих овощей	110	1,21	6,66	4,16	81	29
Рассольник ленинградский	275	4,83	10,01	17,01	177	96
Котлеты или биточки рыбные (треска)	110	13,08	15,34	15,98	254	234



Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,26	13,82	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>947</b>	<b>27,52</b>	<b>49,31</b>	<b>121,01</b>	<b>1057</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1554</b>	<b>54,92</b>	<b>74,94</b>	<b>227,56</b>	<b>1856</b>	

## 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)	250	8,94	13,95	44,1	340	182
Какао с молоком	220	4,49	3,89	19,34	131	382
Бутерброды горячие с сыром	70	7,81	6,1	20,78	169	7
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,57	0,53	13,38	60	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>21,81</b>	<b>24,47</b>	<b>97,59</b>	<b>700</b>	
Обед						
Винегрет овощной	110	1,54	11,04	8,01	138	67
Суп крестьянский с крупой	275	4,95	7,04	13,48	138	98
Плов из отварной говядины	250	25,5	23,89	40,64	495	244
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	138	389
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в день</b>	<b>1597</b>	<b>59,05</b>	<b>67,45</b>	<b>221,95</b>	<b>1778</b>	

## 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	120	14,16	16,35	9,17	246	221
Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)	250	10,29	13,16	52,76	371	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>606</b>	<b>27,08</b>	<b>29,84</b>	<b>84,33</b>	<b>736</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1,05	6,67	3,36	77	24
Уха со взбитым яйцом	275	22,51	3,7	10,78	166	60
Суфле из цыплят с рисом	120	15,63	23,49	2,88	285	300
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
Компот из кураги	200	0,69		34,66	141	348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Обед</b>	<b>977</b>	<b>48,6</b>	<b>40,88</b>	<b>108,56</b>	<b>1022</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1583</b>	<b>75,68</b>	<b>70,72</b>	<b>192,89</b>	<b>1759</b>	