

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
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>531</b>	<b>22,15</b>	<b>21,01</b>	<b>84,19</b>	<b>671</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>833</b>	<b>35,08</b>	<b>25,99</b>	<b>132,67</b>	<b>930</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1364</b>	<b>57,23</b>	<b>47</b>	<b>216,86</b>	<b>1601</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	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>12,38</b>	<b>27,64</b>	<b>88,81</b>	<b>671</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>847</b>	<b>34,27</b>	<b>31,45</b>	<b>125,07</b>	<b>913</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1398</b>	<b>46,65</b>	<b>59,1</b>	<b>213,87</b>	<b>1584</b>	

## 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,87</b>	<b>34,5</b>	<b>57,8</b>	<b>627</b>	
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>810</b>	<b>36,39</b>	<b>46,59</b>	<b>110,1</b>	<b>1024</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1360</b>	<b>57,27</b>	<b>81,09</b>	<b>167,9</b>	<b>1651</b>	

## 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,92	4,75	14,66	121	120
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7
<b>Всего Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>21,41</b>	<b>23,43</b>	<b>87,03</b>	<b>638</b>	
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, тушеная 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	
<b>Всего Обед</b>	<b>837</b>	<b>26,71</b>	<b>21,62</b>	<b>117,07</b>	<b>815</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1382</b>	<b>48,12</b>	<b>45,05</b>	<b>204,1</b>	<b>1453</b>	

## 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
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

Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	7
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>782</b>	<b>32,64</b>	<b>34,97</b>	<b>100,48</b>	<b>877</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1447</b>	<b>50,67</b>	<b>58,9</b>	<b>188,42</b>	<b>1516</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
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>636</b>	<b>13,86</b>	<b>11,86</b>	<b>106,61</b>	<b>608</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>867</b>	<b>36,06</b>	<b>26,79</b>	<b>125,05</b>	<b>916</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1503</b>	<b>49,92</b>	<b>38,65</b>	<b>231,66</b>	<b>1524</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
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>24,66</b>	<b>34,91</b>	<b>44,24</b>	<b>591</b>	
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>837</b>	<b>32,35</b>	<b>33,55</b>	<b>111,06</b>	<b>913</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1402</b>	<b>57,01</b>	<b>68,46</b>	<b>155,3</b>	<b>1504</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
Завтрак						
Запеканка из творога	60	8,77	6,63	16,8	162	223
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
<b>Всего Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>22,56</b>	<b>20,99</b>	<b>94,17</b>	<b>688</b>	
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>805</b>	<b>23,8</b>	<b>40,92</b>	<b>107,09</b>	<b>908</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1357</b>	<b>46,36</b>	<b>61,91</b>	<b>201,27</b>	<b>1596</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)	220	7,87	12,28	38,81	299	182
Какао с молоком	220	4,49	3,89	19,34	131	382
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	338
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>762</b>	<b>30,59</b>	<b>32,78</b>	<b>110,62</b>	<b>902</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1352</b>	<b>48,9</b>	<b>53,66</b>	<b>192,52</b>	<b>1493</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	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>556</b>	<b>23,48</b>	<b>25,54</b>	<b>76,47</b>	<b>651</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>852</b>	<b>42,01</b>	<b>35,11</b>	<b>102,22</b>	<b>919</b>

<b>Всего день</b>	<b>1408</b>	<b>65,49</b>	<b>60,65</b>	<b>178,69</b>	<b>1570</b>
-------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------

---