

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
Завтрак						
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	
Всего в Завтрак	607	28,11	24,53	108,42	838	
Обед						
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	
Всего в Обед	997	45,73	31,54	141,76	1060	
Всего в день	1604	73,84	56,07	250,18	1898	

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	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
Всего в Завтрак	636	14,05	34,13	104,49	799	
Обед						
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	
Всего в Обед	977	37,95	36,32	143,95	1048	
Всего в день	1613	52	70,45	248,44	1847	

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)	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
Всего в Завтрак	606	23,87	35,78	77,26	744	
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
Котлеты рубленные из курицы	110	29,36	34,67	35,23	570	294
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	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Всего в Обед	915	40,07	53,26	119,24	1137	
Всего в день	1521	63,94	89,04	196,5	1880	

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	
Всего в Завтрак	611	24,53	24,37	104,58	744	
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
Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	280	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	977	31,54	27,2	131,82	947	
Всего в день	1588	56,06	51,57	236,4	1691	

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
Всего в Завтрак	755	20,4	25,32	105,26	739	
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
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	907	37,43	42,34	108,62	995	
Всего в день	1662	57,83	67,65	213,89	1734	

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	120	10,86	12,5	22,35	246	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)	250	9,9	15,61	44,8	360	173
Всего в Завтрак	606	26,38	31,09	98,65	797	
Обед						
Салат из свежих огурцов	110	0,83	6,62	2,59	74	20
Суп с клецками	275	6,16	5,28	11,19	127	118
Бифштекс рубленый	110	21,36	26,25	0,5	324	266
Капуста тушеная (свежая)	220	4,49	8,1	17,36	169	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	987	38,08	47,26	93,86	1001	
Всего в день	1593	64,46	78,35	192,52	1798	

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)	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	
Всего в Завтрак	702	17,54	13,73	128,49	742	
Обед						
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 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	977	38,84	30,82	140,42	1025	
Всего в день	1679	56,38	44,55	268,91	1768	

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	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
Всего в Завтрак	676	28,79	36,82	64,79	722	
Обед						
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
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	987	37,86	40,12	122,86	1043	
Всего в день	1663	66,64	76,94	187,65	1765	

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	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	
Всего в Завтрак	607	27,4	25,63	106,55	799	
Обед						
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,26	13,82	80	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Всего в Обед	947	27,52	49,31	121,01	1057	
Всего в день	1554	54,92	74,94	227,56	1856	

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
Всего в Завтрак	690	21,81	24,47	97,59	700	
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 пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	907	37,24	42,97	124,35	1078	
Всего в день	1597	59,05	67,45	221,95	1778	

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	
Всего в Завтрак	606	27,08	29,84	84,33	736	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в Обед	977	48,6	40,88	108,56	1022	
Всего в день	1583	75,68	70,72	192,89	1759	

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						
Омлет паровой	130	13,4	23,38	3,47	279	215
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	120
Всего в Завтрак	652	26,95	31,39	68,47	710	
Обед						
Салат Удмуртский	110	3,72	12,07	6,52	150	ТТК105с
Суп картофельный с макаронными изделиями	275	5,38	6,67	21,05	166	103
Пюре из гороха с маслом	200	17,31	8,7	44,48	324	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	967	39,73	34,18	135,35	1036	
Всего в день	1619	66,68	65,57	203,82	1746	
Итого		747,48	813,3	2640,72	21519	
Среднее за период		62,29	67,77	220,06	1793	