

Меню 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша на молоке с маслом(геркулес молоко,сахар,масло сливочное)	200,5	10,2	10,93	38,37	302,66
	Сдоба обогащенная микронутриентами	50	3,75	6,6	30,45	197
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,9	9,62	57
№685-2001	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0	10,02	38,99
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		19,9	20,93	99,96	695,65
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№110-2004	Борщ с курицей и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь,лук, томат паста, масло растит, сахар)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№492-2004	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, масло растит, лук, морковь, томат паста)	250	20,25	19,75	94,63	447,5
№631-2004	Компот из св. замор ягод	200	0,16	0,0		

Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г.	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка,яйцо)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка,лимон, сахар, вода)	200.7.15	0,3	-	15,2	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		27,46	17,67	82,29	639,86
	Обед					
1996	Нарезка из огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	15,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№374-2004	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь)	150	21,2	10,2	11,2	224
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	6,07	6,29	43,27	267,44
№701-2004	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода, кислота лимонная)	200	0,1	0,0		

Меню 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	200,5	11	9,58	49,87	313,6
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		23,09	17,9	83,99	585,49
	Обед					
1996	нарезка из помидор и огурцов	60	0,98	0,0	3,27	16,83
№139-2004	Суп гороховый с курицей (картофель, горох,лук, морковь, масло растительное)	15,250	10,26	8,96	22,3	211,88
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (котлетное мясо,лук,крупа рисовая,вода, мука, масло растительное)	120	13,8	16,4	13,1	257
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	10,54	7,09	54,0	327,67
№640-2004	Кисель ягодный из концентрата (концнтрат, сахар)	200				

Меню5 день

Код блюда	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141,0
№3-2004	Хлеб йодированный с сыром	20.30	7,79	5,82	12,6	132,9
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, сахар, молоко, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		26,03	30,68	103,43	746,74
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№158-2004	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец, сол., маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№437-2004	Гуляш (свинина не жирных сортов, лук, томат паста, мука, масло растительное)	90	14,68	7,94	6,52	158,4
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	150	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодиров					

Меню 6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша пшенная с маслом (крупа пшено, масло сливочное,молоко, вода, сахар)	200,5	11,0	9,58	49,87	313,6
№692-2004	Кофейный напиток (концентрат кофейный,молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
№3-2004	Бутерброд с сыром(хлеб, сыр)	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		27,67	25,6	96,04	697,84
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№131-2004	Рассольник домашний с курицей (капуста, картофель,морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№436-2004	Жаркое по –домашнему (свинина не жирных сортов, картофель, лук, томат паста)	250	18,08	19,69	26,9	352,65
	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	20,60	10,22	6,18	12,6	193,8
№705-2004	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода)	200	0,8			

Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№340-2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное,)	200,5	20,13	40,65	9,89	265,1
№3-2004	Хлеб йодированный, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар,вода)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	йогурт	95	1,4	2,5	11,5	100
	Итого:		29,52	48,97	44,01	536,99
	Обед					
1996	нарезка свежих помидор , огурцов	60	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Суп крестьянский с крупой и курицей со сметаной (капуста , картофель,крупя пшеничная,лук, морковь, сметана)	10.250.10	8,38	9,54	14,62	166,52
№451-2004	Котлета мясная с соусом (котлетное мясо, хлеб, томат паста, сухари, лук)	120	12,53	11,46	15,49	216,92
№516-2004	Макароны отварные (Макароны, масло сливочное)	150	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб славянский	60	3,61	0,6	19,25	

Меню 8день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша на молоке с маслом (геркулес, молоко, сахар, масло сливочное)	200,5	10,82	10,93	38,37	302,66
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		22,33	19,15	78,75	617,9
	Обед:					
1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№110-2004	Борщ с курицей со сметаной (свекла,картофель,капуста,морковь,лук, томат паста, масло растительное, сахар)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№341-2013	Рыба тушеная запеченая всметане с сыром (рыба, сметана, сыр)	150	46,88	19,08	6,85	393,83
№520-2004	Пюре картофельное (картофель,молоко, масло сливочное)	150	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	

Меню 9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак					
№10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	0,3	-	15,2	60
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		25,41	23,64	102,84	758,36
	Обед					
1996	нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	10,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное)	120	19,22	21,76	2,2	261,7
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	150	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8

Меню 10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша вязкая из риса и пшена «Дружба» (рис, пшено,молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200,5	9,54	8,37	43,63	301,46
№3-2004	Бутерброд с сыром	20.30	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток на молоке (коф концентрат, молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		26,21	24,39	89,8	685,7
	Обед					
1996	нарезка из помидор и огурцов	60	0,97	0,0	3,27	16,83
№132-2004	Рассольник ленинградский с курицей (картофель, перловка,морковь,лук,огурец соленый, масло растительное, томат паста)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№424-2004	Поджарка (свинина не жирных сортов , лук, мука, томат паста)	90	26,16	14,84	7,02	266,4
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб п					

Меню 11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак					
№340-2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное)	200,5	20,13	40,65	9,89	265,1
№685-2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200.15	0,2	0,0	10,02	38,99
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	90,9
	Кондитерское изделие в упаковке	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		24,81	50,11	58,26	613,49
	Обед					
№558-1996	нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№139-2004	Суп гороховый с курицей (горох,картофель,лук, морковь,лук, масло растительное)	10,250	9,18	7,84	22,3	196,92
№438-2004	Азу (картофель, свинина не жирных сортов,лук,сол.огурец, томат паста мсло раст)	250	20,31	19,94	39,38	417,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот из св. зам ягод (ягоды,вода, сахар)	200	0,2	0,0	21,42	83,6

Меню 12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша молочная (пшено, молоко, сахар)	200,5	11,0	9,58	49,87	313,6
№693-2004	Какао на молоке (порошок какао, молоко, сахар, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	64,05
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		22,51	17,18	90,25	631,99
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№158-2004	Солянка из птицы (мясо птицы, картофель,лук,гоурец соленый,маслины,томат паста,масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№451-2004 №528-1996	Шницель рубленый с соусом (котлетная масса,из говядины,курицы, вода,хлеб)	120	11,75	8,58	12,67	174,92
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72		

Меню 13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка.)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,71	57
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	0,3	0,0	15,2	60
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	итого	537	24,64	24,21	106,25	554,46
	Обед					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,97	0,0	3,27	16,83
№131-2004	Рассольник домашний с курицей (капуста свежая,картофель,морковь,лук,огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (свинина мясная, лук, мука, томат паста)	90	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное)	150	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86			

Меню 14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша на молоке (пшеничная, молоко, сахар)	200,5	11,0	9,58	49,87	313,6
№3-2004	Хлеб пшеничный с микронутр, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		27,67	25,6	96,04	697,84
	Обед					
1996	нарезка из свежих помидор, огурцов (огурец, помидор)	60	0,97	0,0	3,27	16,83
№110-2004	Борщ с мясом со сметаной (капуста, картофель, лук, морковь, свекла, томат паста, масло раст)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№341-2004	Рыба запеченная в сметане с сыром (минтай сметана, сыр.)	150	41,62	14,35	6,85	335,23
№520-2004	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,

Меню 15 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№340-2004	Омлет (молоко,яйцо,масло слив)	200,5	20,13	40,65	9,89	265,1
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодирован, сыр	20.30	7,79	5,82	12,6	132,9
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	итого		30,17	55,57	64,56	655,49
	Обед					
1996	Нарезка из огурцов	60	0,82	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи со свежей капусты с мясом (капуста , картофель, лук, морковь,томат пста, масло раст)	10,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (говядина,курица-котлетное мясо, мука,масло растительное)	120	13,8	16,4	13,1	257
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-200						

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю:

ИП

_____Н.В. Яркова

Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для школьного

Лагеря с дневным пребыванием

С 7 ДО 11 лет

На базе МАОУ СОШ №