

"Согласовано"

мед.работник школы Анжам

Директор школы Кыргыз И.Д. /

Меню 14 дневного пришкольного лагеря "Ручеек" МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			34
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картофель		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	19,6	10				
	Итого обед			34,78	33,98	150,4	935,2	43,45			40
	Всего за первый день			57,84	63,20	283,39	1744,60	44,89			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
2 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	

	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед:	Салат из отварной свеклы	60-100 70	100-150	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	с изюмом	100									
	Расолыник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Куры тушёная соус	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	красный										
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	фрукты (мандарин)	100	100	0,4	0,4	19,6	10				
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
	Итого за 2-ой день			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Снежок	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	Морковь отварная с	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	курагой										
	Щи из свежей капусты с	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	картофелем с мясом										
	(говядиной), сметаной										
	Гуляш	75-120 100	100-120	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	отварные с маслом										
	Кисель	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	фрукты (банан)										
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
	Итого за 3-ий день			72,85	61,98	349,08	2222,99	176,33			

	соотношение			1	1	4						
4 День												
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14		15	№ 6.9	
	Каша рисовая с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4			173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3		959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44				30
Обед	Овощной салат		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36		68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55		101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41		234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95		312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4			330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46		349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 12.6	№ 10.6	
	фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	19,6	10					37
	Итого обед			53,70	49	141,16	1004,34	42,27				
	Итого 4-ый день			78,72	79,26	328,78	2013,26	43,71				
	соотношение			1	1	4						
5 День												
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75			14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0		173	№ 7.3	
	чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8		379	№ 11.2	
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5					25
Обед	Салат свекольный отварная с зеленым горошком	60-100 100	100-150 100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8		71	№ 9.9	

	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Сок натуральный яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Фрукты (мандарин)	100	100	0,4	0,4	19,6	10				
	Итого обед			38,49	33,1	132,14	1249,46				41
	Итого 5-ый день			64,265	65,11	292,4	2268,76	169,5			
	соотношение			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Дйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай в молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			30
Обед	Салат свекольный отварная с изюмом	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Фрукты банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Итого обед			37,44	37,19	144,58	969,53	32,7			36
	Итого 6-ой день			65,83	69,29	313,72	2017,18	190,20			
	соотношение			1,00	1	4,9					

[illegible]

	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6	
	Итого обед			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			
	Итого 8-ой день			66,68	76,56	281,17	2180,32	46,46			34
9 День	соотношение			0,9	1	4					
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75				
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	14	№6.10	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	15	№6.9	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	349	№7.4	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235	0	375	№11.4	
	Итого завтрак			26,64	19,2	131,27	803,4	0,14	к/к	№10.7	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№9.3	25
	Рассолыник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№1.2	
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№2.5	
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325		302	№7.3	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6	
	Итого обед			60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81			35
	Итого 9-ый день			98,035	76,55	416,89	2440,55	196,85			
10 день	соотношение			1	1	4					
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5.2	
	Каша рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4		168	№7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	754,6	1,3			
Обед	Салат свекольный отварная	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№9.9	25

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Куры тушёная соус красный	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6		36
	Итого обед			45,37	40,13	128,66	1071,75	19,87			
	Итого 10-ый день			74,6	71,93	323,83	2257,35	21,17			
	соотношение			1	0,9	4,0					
	Итого за 14 дней			717,98	701,07	3197,49	21247,25	1142,19			
	Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы			51	50	228	1518	82			
	Соотношение			1	1	4,0					
11 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша рисовая с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Фруктовый салат	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты рыбные	75-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
			80								
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Пюре картофель		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	

	Итого обед				34,38	33,58	130,8	925,2	43,45				35
	Всего за 11 -ый день				71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26				
	соотношение				1,00	1,00	4,00						
12 День													
Завтрак:	Масло порцизмн	10	10	0	8,2	0,1	75			14	№ 6,10		
	Каша манная с маслом сливочным	150-200	200-250	6	10	37,3	262,5	0		173	№ 7,3		
	снежок	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8		379	№ 11,2		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235	1,8		к/к	№ 10,7		27
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8					
Обед:	Винегрет	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		45	№ 9,5		
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52		96	№ 1,2		
	Котлета	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68		290	№ 3,1		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0		302	№ 7,1		
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46		349	№ 11,6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 12,6	№ 10,6		39
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2					
	Итого за 12-ый день			72,83	74,14	315,27	2083,1	13,6					
	соотношение			1	1	4							
13 День													
Завтрак:	творог со сметанной	100	100	5,1	4,6	0,3	63	0		209	№ 5,2		
	Каша пшённная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0		349	№ 7,4		
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5		378	№ 11,3		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10,7		30
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5					
Обед:	Салат из отварной морковки с яблоками	53	53	1	0,4	2,3	21	5		71	№ 9,9		
	Щи из свежей капусты с картофедем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2		99	№ 1,3		
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53		246	№ 2,4		

	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
	Итого за 13-ый день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
14 День	соотношение			1	1	4					
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	ряженка	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
	Итого 14-ый день			78,72	78,86	309,18	2003,26	43,71			
	соотношение			1	1	4					