

<p>Согласовано: директор МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки</p> <p>Прокина М.В. </p>	<p>Утверждаю: начальник лагеря ДОЛ «Непоседы» МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо- Барнуки</p> <p>Дакина В.В. </p>
---	--

Примерное 14-дневное меню
лагеря «Непоседы» при
МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки
от 7-11 лет

Рецептуры используемых блюд составлены на основании технологических карт в соответствии со следующей нормативно-технологической документацией:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Издательство Хлебпродинформ», 2004г под редакцией Лапшиной В.Т.;
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь,2008г.,Л.С. Коровка и др.;
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Издательство Лада 2009г.. Здобнов А.И., Цыганенко В.А.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Экономика» Москва 1983г. А.С. Ратушный и др.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996г. под редакцией Ф.Л. Марчука

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 83	Бутерброд с сыром	60гр	7,78	4,54	29,16	184
№ 182	Каша пшеничная молочная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Помидоры свежие порционно	100гр	1,1	0,2	3,8	23
№ 104	Суп картофельный с фрикадельками	250гр	11,75	2,22	12,31	84,8
№ 304	Рис отварной	200гр	4,89	7,23	48,89	280,15
№ 294	Птица отварная порционно	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	4,34	3,02	33,3	160
	Фрукты	100гр	1	0,75	23,75	105
№ 376	Чай сладкий	200 гр	0,53	0	9,47	40,00
Используется йодированная соль и зелень						итого 1512ккал

Меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№173	Каша овсяная из "Геркулеса"	250гр	6,10	4,00	36,96	208,24
№379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№45	Салат из свежих огурцов	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№96	Рассольник с пшенной крупой	250гр	2,20	5,20	15,58	117,90
№309	Макароны отварные с маслом	200гр	5,10	7,50	28,50	201,90
№294	Котлеты рубленые из птицы	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№349	Компот из апельсинов с яблоками	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
№376	Чай сладкий	200гр	0,53	0.	9,47	40,00
	Булочка	60 гр.	6.51	2.43	45.1	207
	Фрукты	100гр	0.8	0.4	8.1	47
Используется йодированная соль и зелень						итого 1931 ккал

Меню

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 181	Каша манная молочная	250гр	6,02	4,05	33,37	194,01
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат из свежей капусты	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 87	Щи мясные из свежей капусты	250гр	11,78	4,90	6,13	75,70
№ 294	Курица отварная	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 312	Картофельное пюре	200гр	4,10	3,10	25,50	146,30
№ 377	Чай с лимоном	200гр	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	5,6	0,7	33,9	168
	Фрукты	100гр	1,32	0,44	33	143
	Сок фруктовый	200гр	5	3	15	115
			9	2	39	391
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1920ккалл

Меню

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№ 175	Каша "Дружба"	250гр	3,30	8,60	23,20	183,40
№ 378	Чай с молоком	200гр	1,60	1,54	16,36	98,02
Обед						
№ 67	Винегрет	100гр	1,62	6,20	8,90	97,88
№ 119	Суп гороховый	250гр	7,50	3,25	17,25	128,25
№ 321	Купуста тушенная с мясом	200гр	5,80	16,00	44,28	344,32
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0.53	0.	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	1.95	3.85	22.13	90
	Фрукты	100гр	0.88	0.88	21.56	99
№3 49	Компот	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1825 ккал

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№182	Каша пшеничная молочная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№45	Салат из свежих помидор с огурцами	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250гр	1,75	2,22	12,31	84,80
№291	Плов из отварной птицы	200гр	16,95	10,47	35,73	305,33
№349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	4.34	3.02	33.3	160
	Фрукты	100гр	1.98	0.44	17.82	88
№376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	947	40,00
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2295 ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№174	Каша рисовая молочная	250гр	3,41	5,56	35,43	205,40
№382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№45	Салат со свежей капустой	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№82	Борщ с капустой мясной	250гр	1,83	4,90	11,75	91,40
№309	Макаронные изделия отварные	200гр	5,10	7,50	28,50	201,90
№278	Тефтели мясные в томатном соусе	100гр	6,93	7,47	11,07	139,20
№349	Компот из свежих яблок	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	1,98	0,44	17,82	88
№376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	40,00
	Печенье	60гр	35	8	67	378
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2081 ккал

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7.49	14,89	136,00
№ 182	Каша молочная пшениная	250гр	5,60	4.30	33,60	218,00
№ 378	Чай с молоком	200гр	1.60	1.54	16.36	98,02
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры с огурцами	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 229	Суп картофельный рыбный	250гр	13.88	9.22	37.5	277
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	8.90	4,10	39,84	231,86
№ 294	Котлета мясная с соусом	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из яблок	200гр	1,16	0.30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	2.93	0.99	14.35	92
	Фрукты	100гр	0.88	0.88	21.56	99
	Нектар фруктовый	200гр	2	0,2	5,8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1778ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 175	Каша "Дружба"	200гр	3,30	8,60	23,20	183,40
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
№2	Батон с джемом	60гр	2,42	3,87	29.15	161,00
Обед						
№ 67	Винегрет	100гр	1,62	6,20	8,90	97,88
№ 87	Щи мясные из свежей капусты	250гр	1,78	4,90	6.13	75,70
№ 294	Курица отварная	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 312	Картофельное пюре	200гр	4,10	3,10	25,50	146,30
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
ПР	Кекс	60гр	4.57	1.94	2.1	50
	Фрукты	100гр	1	0.75	23.75	105
№ 349	Компот из яблок	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2000 ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 182	Каша пшенная	250гр	5,60	430	33,60	218,00
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0.53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 111	Суп - лапша на курином бульоне	250гр	2,98	2,83	15,70	113
№ 302	Гречка отварная	200гр	11,87	5,57	53,12	309,15
№ 294	Котлеты куриные	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из кураги	200гр	116	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	0.88	0.88	21.56	99
	Мармелад	25гр	0.12	0	17.2	66
	Сок фруктовый	200гр	2	0,2	5.8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1663ккалл

Меню

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 10	Бутерброд с сыром	60гр	7.65	11.38	14.18	162
№ 173	Каша геркулесовая молочная вязкая	250гр	6,10	4,00	36,96	208,24
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат из свежей капусты	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 96	Рассольник с пшениной крупой	250гр	2,20	5,20	15,58	117,90
№ 309	Макаронные изделия отварные	200гр	5,10	7,50	28,50	201,90
№ 246	Гуляш из птицы	90 гр	9,47	9,20	3,00	132,67
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
ПР	Булочка	60гр	4.34	3.02	33.3	150
	Сок фруктовый	200гр	0,2	0,05	15,01	80
	Фрукты	100	0,88	0,88	21,56	99
Используется йодированная соль и зелень						итого 2070ккалл

Меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 173	Каша овсяная из "Геркулеса"	250гр	6,10	4,00	36,96	208,24
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№ 45	Салат из свежих огурцов	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 96	Рассольник с пшенной крупой	250гр	2,20	5,20	15,58	117,90
№ 309	Макаронные отварные с маслом	200гр	5,10	7,50	28,50	201,90
№ 294	Котлеты рубленые из птицы	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из апельсинов с яблоками	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0.	9,47	40,00
	Булочка	60 гр.	6,51	2,43	45,1	207
	Фрукты	100гр	0,8	0,4	8,1	47
Используется йодированная соль и зелень						итого 1931 ккал

Меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№ 174	Каша рисовая молочная	250гр	3,41	5,56	35,43	205,40
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат со свежей капустой	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 82	Борщ с капустой, мясной	250гр	1,83	4,90	11,75	98,40
№ 309	Макаронные изделия отварные	200гр	5,10	7,50	28,50	201,90
№ 278	Тефтели мясные в томатном соусе	90гр	6,93	7,47	11,07	139,20
№ 349	Компот из свежих яблок	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	1,98	0,44	17,82	88
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	42,00
	Печенье	60гр	35	8	67	378
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2081 ккал

Меню

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 83	Бутерброд с сыром	60гр	7,78	4,54	29,16	184
№ 182	Каша пшеничная молочная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Помидоры свежие порционно	100гр	1,1	0,2	3,8	23
№ 104	Суп картофельный с фрикадельками	250гр	11,75	2,22	12,31	84,8
№ 304	Рис отварной	200гр	4,89	7,23	48,89	280,15
№ 294	Птица отварная порционно	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	4,34	3,02	33,3	160
	Фрукты	100гр	1	0,75	23,75	105
№ 376	Чай сладкий	200 гр	0,53	0	9,47	40,00
Используется йодированная соль и зелень						итого 1512ккал

Меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 182	Каша пшеничная	250гр	5,60	430	33,60	218,00
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры	100гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 111	Суп - лапша на курином бульоне	250гр	2,98	2,83	15,70	113
№ 302	Гречка отварная	200гр	11,87	5,57	53,12	309,15
№ 294	Котлеты куриные	100гр	12,16	10,88	10,80	189,76
№ 349	Компот из кураги	200гр	116	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	0,88	0,88	21,56	99
	Мармелад	25гр	0,12	0	17,2	66
	Сок фруктовый	200гр	2	0,2	5,8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1663ккал

Согласовано: директор МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки Прокина М.В. 	Утверждаю: начальник лагеря ДОЛ «Непоседы» МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо- Барнуки Дакина В.В. 
--	--

Примерное 14-дневное меню
лагеря «Непоседы» при
МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки
от 12 лет и старше

Рецептуры используемых блюд составлены на основании технологических карт в соответствии со следующей нормативно-технологической документацией:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Издательство Хлебпродинформ», 2004г под редакцией Лапшиной В.Т.;
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь,2008г.,Л.С. Коровка и др.;
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Издательство Лада 2009г.. Здобнов А.И., Цыганенко В.А;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Экономика» Москва 1983г. А.С. Ратушный и др.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996г. под редакцией Ф.Л. Марчука

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с сыром	60гр	7,78	4,54	29,16	184
№ 182	Каша пшеничная молочная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	42,00
Обед						
№ 45	Помидоры свежие порционно	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 104	Суп картофельный с фрикадельками	300гр	2,19	2,78	15,39	106
№ 304	Рис отварной	250гр	4,89	7,23	48,89	280,15
№ 294	Птица отварная порционно	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	4,34	3,02	33,3	160
	Фрукты	100гр	1	0,75	23,75	105
№ 376	Чай сладкий	200 гр	0,53	0	9,47	40,00
Используется йодированная соль и зелень						итого 1512ккал

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№ 173	Каша овсяная из "Геркулеса"	250гр	6,10	4,00	36,96	208,24
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№ 45	Салат из свежих огурцов	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 96	Рассольник с пшениной крупой	300гр	2,64	6,24	18,69	141,48
№ 309	Макароны отварные с маслом	250гр	7,14	10,50	39,90	282,66
№ 294	Котлеты рубленные из птицы	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 349	Компот из апельсинов с яблоками	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	40,00
	Булочка	60 гр.	6,51	2,43	45,1	207
	Фрукты	100гр	0,8	0,4	8,1	47
Используется йодированная соль и зелень						ИТОГО 1931 ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброт с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 181	Каша манная молочная	250гр	6,02	4,05	33,37	194,01
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат из свежей капусты	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 87	Щи мясные из свежей капусты	300гр	2,13	5,88	7,35	90,84
№ 294	Курица отварная	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 312	Картофельное пюре	200гр	4,10	3,10	25,50	146,30
№ 377	Чай с лимоном	200гр	0,53	0.	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	5,6	0,7	33,9	168
	Фрукты	100гр	1,32	0,44	33	143
	Сок фруктовый	200гр	5	3	15	115
			9	2	39	391
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1920ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом	60гр	2,36	7,49	14,89	136,00
№ 175	Каша "Дружба"	250гр	3,30	8,60	23,20	183,40
№ 378	Чай с молоком	200гр	1,60	1,54	16,36	98,02
Обед						
№ 67	Винегрет	150гр	1,62	6,20	8,90	97,88
№ 119	Суп гороховый	300гр	9,00	3,90	20,70	153,90
№ 321	Купуста тушенная с мясом	250гр	5,80	16,00	44,28	344,22
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0.	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	1.95	3.85	22.13	90
	Фрукты	100гр	0.88	0.88	21.56	99
№ 349	Компот	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1825 ккал

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 182	Каша пшениная молочная	250гр	5,060	4,30	33,60	218
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№ 45	Салат из свежих помидор с огурцами	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300гр	2,19	2,78	15,39	106
№ 291	Плов из отварной птицы	300гр	17,95	12,57	39,73	325,33
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	4.34	3.02	33.3	160
	Фрукты	100гр	1.98	0.44	17.82	88
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	42,00
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2295 ккалл

Меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7.49	14,89	136,00
№ 174	Каша рисовая молочная	250гр	3,41	5,56	35,43	205,40
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат со свежей капустой	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 82	Борщ с капустой, мясной	300гр	2,19	5.88	14,10	118,08
№ 309	Макаронные изделия отварные	250гр	7,14	10,50	39,90	282,66
№ 278	Тефтели мясные в томатном соусе	100гр	8,67	9,33	13,83	174,00
№ 349	Компот из свежих яблок	200гр	1,16	0.30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	1.98	0.44	17.82	88
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	40,00
	Печенье	60гр	35	8	67	378
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2081 ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7.49	14,89	136,00
№ 182	Каша пшенная	250гр	5,60	4.30	33,60	218
№ 378	Чай с молоком	200гр	1.6.	1.54	16,36	98,02
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры с огурцами	150гр	1.33	6,08	8,52	94,12
№ 229	Суп картофельный рыбный	300гр	13.88	9.22	37.5	277
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	200гр	11,87	5,58	53,12	309,15
№ 294	Котлета мясная с соусом	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 349	Компот из яблок	200гр	1.16	0.30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Печенье	60гр	2.93	0.99	14.35	92
	Фрукты	100гр	0.88	0.88	21.56	99
	Нектар фруктовый	200гр	2	0,2	5,8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1778ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 175	Каша "Дружба"	250гр	3,30	8,60	23,20	183,40
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
№2	Батон с джемом	60гр	2,42	3,87	29.15	161,00
Обед						
№ 67	Винегрет	150гр	1,62	6,20	8,90	97,88
№ 87	Щи мясные из свежей капусты	300гр	2,13	5,88	7,35	90,84
№ 294	Курица отварная	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 312	Картофельное пюре	200гр	4,10	3.10	25,50	146,30
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40.00
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
ПР	Кекс	60гр	4.57	1.94	2.1	50
	Фрукты	100гр	1	0.75	23.75	105
№ 349	Компот из яблок	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2000 ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 182	Каша пшенная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 111	Суп - лапша на курином бульоне	300гр	3,57	3,39	18,84	120,15
№ 302	Гречка отварная	200гр	11,87	5,57	53,12	309,15
№ 294	Котлеты куриные	120гр	15,20	13,60	13,50	227,20
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	0,88	0,88	21,56	99
	Мармелад	25гр	0,12	0	17,2	66
	Сок фруктовый	200гр	2	0,2	5,8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1663ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 10	Бутерброд с сыром	60гр	7.65	11.38	14.18	162
№ 173	Каша геркулесовая молочная вязкая	250гр	6,10	4,00	36,96	208,24
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26,00	125,11
Обед						
№ 45	Салат из свежей капусты	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 96	Рассольник с пшениной крупой	300гр	2,64	6,24	18.69	141,48
№ 309	Макаронные изделия отварные	250гр	7,14	10,50	39,90	282,66
№ 246	Гуляш из птицы	130гр	11,83	11,50	3,75	165,83
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
ПР	Булочка	60гр	4.34	3.02	33.3	150
	Сок фруктовый	200гр	0,2	0,05	15,01	80
	Фрукты	100 гр	0,88	0,88	21,56	99
Используется йодированная соль и зелень						итого 2070ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 173	Каша овсяная из "Геркулеса"	250гр	6.10	4,00	39.96	208,24
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200гр	3,60	2,67	29,20	155,20
Обед						
№ 45	Салат из свежих огурцов	150 гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 96	Рассольник с пшениной крупой	300гр	2,64	6,24	18,69	141,48
№ 309	Макароны отварные с маслом	250гр	7,14	10.50	39.90	282,66
№ 294	Котлеты рубленые из птицы	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 349	Компот из апельсинов с яблоками	200гр	1,16	0.30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0.	9,47	40.00
	Булочка	60 гр.	6.51	2.43	45.1	207
	Фрукты	100гр	0.8	0.4	8.1	47
Используется йодированная соль и зелень						итого 1931 ккалл

Меню
и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	60гр	2,36	7.49	14,89	136.00
№ 174	Каша рисовая молочная	250гр	3,41	5,56	35,43	205,40
№ 382	Какао с молоком	200гр	3,78	0,67	26.00	125,11
Обед						
№ 45	Салат со свежей капустой	150гр	1,33	6,08	28,52	94,12
№ 82	Борщ с капустой мясной	300гр	2.19	5.88	14.10	118,08
№ 309	Макаронные изделия отварные	250гр	7.14	10.50	39.90	282,66
№ 278	Тефтели мясные в томатном соусе	100гр	8,67	9,33	13,83	174.00
№ 349	Компот из свежих яблок	200гр	1,16	0.30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5.32	0.56	34.02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	1.98	0.44	17.82	88
№ 376	Чай сладкий	200гр	0,53	0	9,47	40.00
	Печенье	60гр	35	8	67	378
Используется йодированная соль и зелень						Итого 2081 ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 1	Бутерброд с сыром	60гр	7,78	4,54	29,16	184
№ 182	Каша пшеничная молочная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	42,00
Обед						
№ 45	Помидоры свежие порционно	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 104	Суп картофельный с фрикадельками	300гр	2,19	2,78	15,39	106
№ 304	Рис отварной	250гр	4,89	7,23	48,89	280,15
№ 294	Птица отварная порционно	120гр	15,20	13,60	13,50	237,20
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Булочка	60гр	4,34	3,02	33,3	160
	Фрукты	100гр	1	0,75	23,75	105
№ 376	Чай сладкий	200 гр	0,53	0	9,47	40,00
Используется йодированная соль и зелень						итого 1512ккал

Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 2	Бутерброд с джемом	60гр	2,42	3,87	29,15	161,00
№ 182	Каша пшенная	250гр	5,60	4,30	33,60	218
№ 376	Чай с сахаром	200гр	0,53	0	9,47	40,00
Обед						
№ 45	Салат из свежей помидоры	150гр	1,33	6,08	8,52	94,12
№ 111	Суп - лапша на курином бульоне	300гр	3,57	3,39	18,84	120,15
№ 302	Гречка отварная	200гр	11,87	5,57	53,12	309,15
№ 294	Котлеты куриные	120гр	15,20	13,60	13,50	227,20
№ 349	Компот из кураги	200гр	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	50гр	5,32	0,56	34,02	167
Полдник						
	Фрукты	100гр	0,88	0,88	21,56	99
	Мармелад	25гр	0,12	0	17,2	66
	Сок фруктовый	200гр	2	0,2	5,8	80
Используется йодированная соль и зелень						Итого 1663ккал