

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Поселки -
Казakov A.C.



М Е Н И О

**Лагерь труда и отдыха «Радуга» при МБОУ СОШ с. Поселки
детей 14 лет и старше**

Утверждено
Индивидуальный предприниматель —
Мустакаев М.М.



День: первый
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
274	Куриный биточек с соусом	100	15,29	19,13	12,77	163,33	0,01	0,01	0,02	65	195	11	0,8	
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00	
309	Гречка отварная	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40	
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20	
ИТОГО:														
			46,27	50,62	94,42	837,21	0,21	1,22	0,25	347,00	400,70	35,30	3,40	
Обед														
14	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,15	0,20	42,00	0,10	0,01	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	3,25	5,62	14,06	121,84	0,05	20,50	0,00	65,00	295,00	25,00	0,80	
290	Куры тушеные	100	15,05	25,18	19,34	312,06	0,08	11,30	0,10	148,00	124,00	9,00	1,20	
309	Макаронны отварные	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40	
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01	
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00	
ИТОГО:														
			39,09	40,91	137,06	964,66	0,30	38,33	0,38	325,70	568,01	45,11	6,42	
Полдник														
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,04	8,00	0,08	40,00	86,00	2,50	0,40	
	Сушки	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00	
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО:														
			7,10	4,20	60,76	270,00	0,09	19,00	0,09	117,00	114,00	11,95	3,60	
Ужин														
48	Салат с зеленым луком и огурцом	100	0,80	10,09	1,90	101,36	0,06	0,30	0,01	12,00	53,00	12,00	1,60	
228	Рыба отварная с маринадом	120	10,3	8,01	11,12	202,8	0,7	0,2	0,002	18	116	1,4	34	
409	Гороховое пюре	200	14,23	8,54	10,22	166,10	0,03	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	
349	Компот из кураги	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01	
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34	
ИТОГО:														
			33,55	27,84	95,42	805,86	0,91	19,22	0,05	42,10	375,02	17,41	35,96	
На ночь														
401 д	Йогурт с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ														
			134,03	132,52	412,96	3093,48	1,55	78,77	0,78	1079,80	1485,73	293,77	49,48	

День: второй
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва								
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
175	Каша молочная пшениная	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07					
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00					
215	Омлет	100	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00					
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20					
ИТОГО:																		
	Обед		30,68	40,06	119,84	967,16	0,30	2,53	166,03	193,38	332,80	154,41	25,27					
59	Салат из свежих огурцов	100	0,65	10,07	3,10	105,03	0,04	1,00	0,01	31,00	261,00	2,80	0,01					
102	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300/35	11,10	5,20	34,80	236,50	0,05	0,70	0,01	65,00	295,00	25,00	0,80					
342	Рагу из птицы	260	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33					
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01					
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00					
ИТОГО:								44,62	34,97	144,19	1126,59	3,53	20,60	3,25	1191,50	625,51	91,14	184,15
Полдник																		
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,04	8,00	0,08	40,00	86,00	2,50	0,40					
	Пряник	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00					
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
ИТОГО:								7,10	4,20	60,76	270,00	0,09	19,00	0,09	117,00	114,00	11,95	3,60
Ужин																		
14	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,15	0,20	42,00	0,10	0,01					
91	Рыба запеченная в молочном соусе	120	11,11	9,6	31,4	250,24	0,01	6	0,8	1,2	1,1	0,5	0,03					
304	Рис отварной	200	9,31	8,02	11,12	135,45	0,8	0,2	0,001	17	145	1,4	22,1					
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04					
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34					
ИТОГО:								29,62	18,87	109,43	704,54	0,93	44,00	0,97	31,70	395,20	7,00	22,52
На ночь																		
401 в	Ряженка с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10					
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ								120,04	107,05	459,52	3284,04	4,89	87,13	170,35	1781,58	1495,51	448,50	235,64

День: третий
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/к ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
175	Каша молочная "Дружба"	250	3,94	9,01	43,94	292,74	0,20	0,70	0,10	155,70	30,40	4,70	1,20
376	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	85,85	0,30	0,20	0,10	27,40	150,70	4,80	4,00
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Хлеб с маслом	40	8,02	11,87	48,29	338,15	0,05	12,90	0,10	4,30	31,00	3,70	0,04
	ИТОГО:		18,64	27,13	109,87	779,54	0,58	13,80	100,30	209,40	288,90	18,00	6,24
	Обед												
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
108	Суп картофельный с клецками	300	3,55	5,10	22,10	158,30	0,10	0,01	0,01	14,40	9,10	49,80	0,50
290	Куры отварные	120	24,62	10,76	36,81	266,4	0,06	0,01	0,02	0,10	0,10	0,01	0,01
409	Пороховое пюре	200	14,23	8,54	10,22	166,10	0,03	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01
399	Напиток из шиповника	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00
	ИТОГО:		51,86	31,91	161,14	1070,56	0,37	6,70	0,06	50,80	59,81	74,51	7,84
	Полдник												
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
	Вафли	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24
	Ужин												
53	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,01	0,20	42,00	0,10	0,01
278	Ленивые голубцы с соусом	100	15,29	19,13	12,77	163,33	0,01	0,01	0,02	65	195	11	0,8
309	Макароны отварные	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34
	ИТОГО:		36,81	28,59	89,91	582,38	0,15	37,82	0,15	190,50	546,10	25,10	2,59
	На ночь												
401 в	Кисель с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		121,63	100,83	443,79	2899,08	1,24	82,92	100,54	777,00	951,91	312,06	20,01

День: четвертый
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 14 лет и старше										Минеральные в-ва				
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витаминиз, мг на 100 г			Ca	P	Mg	Fe	
							B1	C	A					
Завтрак														
185	Каша гречневая с сахаром	250	7,58	9,28	31,73	245,08	0,80	10,10	0,10	70,00	243,80	1,80	1,30	
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20	
ИТОГО:			31,32	37,16	103,43	881,56	1,01	11,30	100,23	262,00	424,30	21,90	3,50	
Обед														
52	Салат из помидоров и сладкого перца	100	1,05	10,11	3,87	111,80	0,02	58,30	0,20	109,00	97,00	12,00	0,20	
82	Борщ со сметаной	300	13,77	12,40	14,78	250,60	0,05	12,70	0,01	2,38	2,10	1,20	0,40	
101	Котлета с соусом	100	20,79	26,13	34,54	458,92	0,10	1,00	0,10	314,00	122,40	104,00	0,20	
296	Рожки отварные	200	15,08	25,80	20,52	400,30	0,17	17,30	0,20	163,00	253,00	9,00	1,60	
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01	
700	Хлеб ржаной	60	7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00	
ИТОГО:			58,06	76,14	163,34	1629,18	0,48	89,32	0,54	588,88	479,51	128,21	5,41	
Полдник														
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04	
	Пряник	30	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00	
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО:			6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24	
Ужин														
59	Салат из свежих овощей	100	0,65	10,07	3,10	105,03	0,04	1,00	0,01	31,00	261,00	2,80	0,01	
292	Гуляш из грудинки	100	15,29	19,13	12,77	163,33	0,01	0,01	0,02	65	195	11	0,8	
309	Вермишель отварная	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40	
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04	
701	Хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34	
ИТОГО:			36,36	38,46	89,21	664,41	0,18	32,32	0,15	221,30	765,10	27,80	2,59	
На ночь														
401	Кефир с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			140,06	164,96	438,85	3641,75	1,81	157,54	100,95	1398,48	1726,01	372,36	14,84	

День: пятый
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 14 лет и старше													
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,58	9,28	31,73	245,08	0,80	10,10	0,10	70,00	243,80	1,80	1,30
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00
79	Омлет натуральный	100	5,65	5,96	1,23	81,01	0,04	0,00	0,20	59,00	292,40	12,10	2,30
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20
	ИТОГО:		31,89	38,52	104,38	899,77	1,02	11,30	0,43	299,00	639,90	29,20	4,80
	Обед												
59	Салат из свежих овощей	100	0,65	10,07	3,10	105,03	0,04	1,00	0,01	31,00	261,00	2,80	0,01
96	Рассольник	300	4,81	5,89	28,45	188,99	0,10	13,50	0,20	0,20	42,00	0,10	0,01
243	Калюста тушеная с курицей	200	13,38	28,01	8,72	341,51	0,10	0,00	0,00	18,00	10,00	81,00	1,00
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00
	ИТОГО:		26,21	45,67	129,90	1043,09	0,38	14,52	0,24	49,70	318,01	85,91	4,03
	Полдник												
375	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
	Бисквитное пирожное	30	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24
	Ужин												
53	Салат из свежей капусты	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,01	0,20	42,00	0,10	0,01
228	Рыба отварная с маринадом	120	10,3	8,01	11,12	202,8	0,7	0,2	0,002	18	116	1,4	34
304	Рис отварной	200	9,31	8,02	11,12	135,45	0,8	0,2	0,001	17	145	1,4	22,1
359	Кисель плодово-ягодный	200	0,19	0,18	24,37	122,21	0,01	3,23	0,15	65,20	122,00	51,00	0,40
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34
	ИТОГО:		28,80	17,41	98,51	722,46	1,58	28,83	0,17	112,40	631,00	57,90	56,85
	На ночь												
401	Ряженка с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		101,22	114,80	415,66	3131,92	3,12	79,25	0,87	787,40	1646,01	367,46	69,02

День: шестой
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 14 лет и старше										Витаминные, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/и ккал	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
236	Цельмени отварные	250	23,89	14,97	18,57	307,63	0,02	1,00	0,01	61,00	11,70	17,50	0,10				
376	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	85,85	0,30	0,20	0,10	27,40	150,70	4,80	4,00				
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20				
	ИТОГО:		41,07	36,38	84,22	835,14	0,48	1,40	0,23	197,40	259,40	34,30	4,30				
	Обед																
53	Салат из свежей капусты с зеленым луком	100	0,85	7,09	5,83	94,43	0,03	4,10	0,10	20,22	195,00	16,00	1,00				
102	Суп гороховый с гречками	300/45	15,27	11,03	55,70	389,90	0,20	0,70	0,10	188,70	230,40	160,90	1,20				
290	Куры тушеные	120	15,05	25,18	19,34	312,06	0,08	11,30	0,10	148,00	124,00	9,00	1,20				
309	Вермишель отварная	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40				
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01				
700	Хлеб ржаной	60	7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00				
	ИТОГО:		50,86	53,21	180,73	1304,15	0,47	16,13	0,43	469,42	656,41	196,91	7,81				
	Полдник																
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04				
	Бисквитное рулетик	30	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00				
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24				
	Ужин																
55	Салат из свежих огурцов	100	1,58	10,14	8,01	130,41	0,05	12,8	0,2	12,3	22,1	1,3	0,04				
91	Рыба запеченная с картофелем	300	19,15	12,56	23,84	308,22	0,1	0,01	0,01	14,4	9,1	49,8	0,5				
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04				
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34				
	ИТОГО:		28,83	23,75	94,96	734,48	0,26	44,11	0,23	40,00	238,30	56,10	0,92				
	На ночь																
401 в	Кисель с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10				
	Используется йодированная соль, зелень																
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		135,08	126,54	442,78	3340,37	1,35	86,24	0,92	1033,12	1211,21	481,76	16,37				

День: сельский
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 14 лет и старше										Минеральные в-ва				
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/п ккал	Витамины, мг на 100 г				Са	Р	Mg	Fe
							B1	C	A					
	Завтрак													
175	Каша пшеница молочная жидкая	250	3,94	9,01	43,94	292,74	0,20	0,70	0,10	155,70	30,40	4,70	1,20	
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00	
217	Омлет с сыром	100	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20	
	ИТОГО:		27,68	36,89	115,64	929,22	0,41	1,90	100,23	347,70	210,90	24,80	3,40	
	Обед													
14	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,15	0,20	42,00	0,10	0,01	
108	Суп картофельный с клецками	300	3,55	5,10	22,10	158,30	0,10	0,01	0,01	14,40	9,10	49,80	0,50	
291	Плов с курицей	260	25,05	35,18	19,34	432,06	0,08	11,30	0,10	148,00	124,00	9,00	1,20	
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01	
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00	
	ИТОГО:		37,07	42,18	134,87	1020,92	0,33	17,83	0,29	163,10	180,11	60,91	4,72	
	Полдник													
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04	
	Вафля	30	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00	
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24	
	Ужин													
53	Салат из свежих	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,01	0,20	42,00	0,10	0,01	
101	Котлета с соусом	100	20,79	26,13	34,54	458,92	0,10	1,00	0,10	314,00	122,40	104,00	0,20	
309	Макароны отварные	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40	
359	Напиток из пшенички	200	0,19	0,18	24,37	122,21	0,01	3,23	0,15	65,20	122,00	51,00	0,40	
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34	
	ИТОГО:		42,30	35,72	121,04	943,33	0,20	29,44	0,37	503,40	594,40	168,10	2,35	
	На ночь													
401 в	Кефир с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		121,37	127,99	454,42	3360,07	1,08	73,77	100,92	1340,50	1042,51	448,26	13,81	

День: восьмой
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

Сезон: летний										Возрастная категория: 14 лет и старше					Минеральные в-ва									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Витаминный состав, мг на 100 г			Са	Р	Мг	Fe											
							В1	С	А															
Завтрак																								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,94	9,01	43,94	292,74	0,20	0,70	0,10	155,70	30,40	4,70	1,20											
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00											
179	Драчена с зеленым горошком	100	4,57	3,89	34,93	192	0,03	0,05	0,01	2,30	2,10	1,00	0,04											
3	Хлеб с маслом	40	13,15	22,01	48,29	350,05	0,05	0,10	0,01	109,00	97,00	12,00	0,20											
ИТОГО:														328,00	136,20	21,00	2,44							
Обед																								
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32											
109	Уха	300	3,55	5,10	22,10	158,30	0,10	0,01	0,01	14,40	9,10	49,80	0,50											
278	Котлета с соусом	100	15,29	19,13	12,77	163,33	0,01	0,01	0,02	65	195	11	0,8											
321	Гречка отварная	200	10,49	12,07	17,25	256,02	0,10	0,00	0,00	200,00	68,20	52,00	0,10											
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01											
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00											
ИТОГО:														315,40	317,91	135,51	5,73							
Полдник																								
	Пирог	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00											
359	Кисель плодово-ягодный	200	0,19	0,18	24,37	122,21	0,01	3,23	0,15	65,20	122,00	51,00	0,40											
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20											
ИТОГО:														142,20	150,00	60,45	3,60							
Ужин																								
59	Салат из свежих огурцов	100	0,65	10,07	3,10	105,03	0,04	1,00	0,01	31,00	261,00	2,80	0,01											
292	Улитки из грудки	100	15,29	19,13	12,77	163,33	0,01	0,01	0,02	65	195	11	0,8											
297	Картофельное пюре	200	15,08	25,80	20,52	400,30	0,17	17,30	0,20	163,00	253,00	9,00	1,60											
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04											
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34											
ИТОГО:														272,30	916,10	27,80	2,79							
На ночь																								
401 в	Кисель с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10											
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ														116,28	151,82	492,03	3541,29	1,10	73,38	0,61	1305,90	1548,21	428,76	14,66

День: девятый
Сезон: летний

Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 13 лет и старше													
№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	Витаминь, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
175	Каша молочная рисовая	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,3	134,31	23,07
379	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,13	132,02	0,02	1,00	0,01	61,00	6,70	3,30	1,00
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20
	ИТОГО:		30,68	40,06	119,84	967,16	0,30	2,53	166,03	193,38	332,80	154,41	25,27
	Обед												
59	Салат из свежих овощей	100	0,65	10,07	3,10	105,03	0,04	1,00	0,01	31,00	261,00	2,80	0,01
102	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300/35	11,10	5,20	34,80	236,50	0,05	0,70	0,01	65,00	295,00	25,00	0,80
342	Рагу из птицы	260	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00
	ИТОГО:		44,62	34,97	144,19	1126,59	3,53	20,60	3,25	1191,50	625,51	91,14	184,15
	Подник												
375	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
	Пряник	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24
	Ужин												
14	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,15	0,20	42,00	0,10	0,01
91	Рыба запеченная в молочном соусе	120	11,11	9,6	31,4	250,24	0,01	6	0,8	1,2	1,1	0,5	0,03
304	Рис отварной	200	9,31	8,02	11,12	135,45	0,8	0,2	0,001	17	145	1,4	22,1
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34
	ИТОГО:		29,62	18,87	109,43	704,54	0,93	44,00	0,97	31,70	395,20	7,00	22,52
	На ночь												
401 в	Раженика с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		119,24	107,10	456,33	3264,89	4,90	91,73	170,28	1742,88	1410,61	447,00	235,28

День: летний
Сезон: летний
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
236	Пельмени отварные	250	23,89	14,97	18,57	307,63	0,02	1,00	0,01	61,00	11,70	17,50	0,10
376	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	85,85	0,30	0,20	0,10	27,40	150,70	4,80	4,00
8	Хлеб с маслом и сыром	60	15,58	19,76	48,29	441,66	0,16	0,20	0,12	109,00	97,00	12,00	0,20
	ИТОГО:		41,07	36,38	84,22	835,14	0,48	1,40	0,23	197,40	259,40	34,30	4,30
	Обед												
19	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
108	Суп - лапша с курицей	300/40	8,55	6,10	32,10	248,30	0,10	0,01	0,01	41,40	10,10	59,80	0,50
278	Азу	325	19,3	21,6	33,1	410,7	0,20	1,05	0,06	61,00	27,00	4,50	1,00
348	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,20	24,08	96,60	0,06	0,01	0,02	0,10	0,01	0,01	0,01
700	Хлеб ржаной		7,05	1,50	65,55	310,96	0,08	0,01	0,01	0,40	5,00	2,00	3,00
	ИТОГО:		36,63	35,41	163,09	1159,36	0,46	7,73	0,10	138,40	82,71	87,01	5,83
	Полдник												
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
	Вафли	50	4,60	3,70	21,56	99,00	0,02	1,00	0,01	61,00	17,00	0,45	1,00
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		6,30	4,25	57,57	250,85	0,10	23,60	0,02	78,30	29,10	10,45	3,24
	Ужин												
53	Салат из свежих овощей	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	6,50	0,01	0,20	42,00	0,10	0,01
290	Куры отварные	120	24,62	10,76	36,81	266,4	0,06	0,01	0,02	0,10	0,10	0,01	0,01
309	Макарон.ы отварные	200	12,32	8,21	10,23	100,20	0,02	0,01	0,10	112,00	102,00	9,00	1,40
375	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85	0,05	12,60	0,01	1,30	1,10	1,00	0,04
701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,06	18,70	0,01	12,00	206,00	4,00	0,34
	ИТОГО:		46,14	20,22	113,95	685,45	0,20	37,82	0,15	125,60	351,20	14,11	1,80
	На ночь												
401 в	Кисель с печеньем	225	8,02	8,95	25,3	215,75	0,04	1,00	0,01	248,00	28,00	184,00	0,10
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		138,16	105,21	444,13	3146,55	1,28	71,55	0,51	787,70	750,41	329,87	15,27

Меню составлено на основе: "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников", под редакцией Могильного М.П., 2007 г.

Меню разработал Индивидуальный предприниматель Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.