

Утверждаю директор



Меню на 14 дней пришкольный лагерь "Адыг паруса" МБОУ СОШ №2 им.С.К.Тока с.Сарыг-Сеп Кая-Хемского района

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети-	Витамин С мг	рецептуры	
		дети с 7 до 11 лет лет	блюда дети старше 11 лет	Б	Ж	У	7	8	9				
1	2	3		4	5	6	7	8	9				
1 День													
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з				
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,5	0,21	54-1з				
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	250	7,3	9,3	34	249,1	0,57	54-21к				
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн				
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235	1,46	к/к				
	Итого завтрак	485	535	27	29,8	95,9	758,1	2,92				29	
Обед:	Винегрет	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з				
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	54-8с				
	Котлеты из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-4м				
	Соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с				
	Пюре картоф	150	200	3,2	5,2	1,9	139,4	10,2	54-11г				
	Компот из брусники**	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн				
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к				
	Итого обед	865	985	40,1	33,9	114,6	959,7	27,68				36	
Полдник:	пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406				
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388				
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к				
	Итого полдник	350	350	4,575	5,71	50,49	271,8	169,5				10	
	Всего за первый день соотношения	1700	1870	71,68	69,41	260,99	1989,60	200,10					
2 День				1,00	1,00	4,00							
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з				
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	8,2	11,2	32,4	263	0,6	54-29к				

	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	455	505	23,5	26,6	104,87	739,1	2,4		26
Обед:	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	100	1,3	4,3	13,3	97,9	2,53	54-143	
	Рассольник со сметаной	200	250	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	54-4с	
	соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Куры тушеная с морковью	100	120	14,1	5,7	4,4	126,4	1,3	54-25м	
	Рис отварной	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	54-6г	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	19,8	81	0,02	54-1хн	
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	890	1030	37,95	28,31	170,14	1117,55	16,05		40
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпанная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	
	Сок яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	
	Фрукты (свежие)	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	9,98	13,5	58,7	256,9	1,6		9
	Итого за 2-ой день соотношение	1695	1885	71,43	68,41	333,71	2113,55	20,05		
3 День				1	1	4				
Завтрак:	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	54-6к	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	485	535	22,7	16,1	95,8	617,4	0,84		27
Обед:	Морковь отварная с курагой	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200	250	4,62	5,62	5,72	92,2	10,76	54-1с	
	Гуляш из говядины	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	623	713	36,98	32,72	97,32	836,7	17,17		37
Полдник:	Машик	50	50	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	

	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	
	Итого полдник	250	250	5,155	7,53	67,91	260,5	156,1	388	11
	Итого за 3-ий день	1358	1498	64,84	56,35	261,03	1714,60	174,11		
	соотношение			1	1	4				
4 День										
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-193	
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,5	0,21	54-13	
	Каша рисовая с маслом сливочным	150	200	6,5	10,2	38,6	271,4		173	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	470	540	25,12	30,82	113,39	825,2	1,51	959	30
Обед	Овощной салат	100	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	
	Суп мясной с крупой	200	250	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	
	Котлеты рыбные	100	100	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	1,9	139,4	10,2	54-11г	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	860	980	53,30	45,83	115,86	1024,14	31,52	330	37
Полдник	Сок персиковый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	
	Итого полдник	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к	
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	330	330	2,36	1,44	74,23	209,52		к/к	8
	Итого 4-ый день	1660	1850	80,78	78,09	303,48	2058,86	33,03		
	соотношение			1	1	4				
5 День										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-193	
	Дипло вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-60	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	495	545	23,5	25,7	99,5	720,6		к/к	22
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,41	5,08	8,65	85,9	34,95	45	

	Борш с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	
	Окорочка (грудки)	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235	0	к/к	
	Итого обед	820	960	40,82	30,75	144,62	1199,26	13,5	406	37
Полдник	пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	
	Фрукты свежие	100	100	0,81	0,31	13,34	223		№10.5	
	Итого полдник	350	350	4,985	5,62	44,23	484,8	169,5	15	
	Итого 5-ый день	1665	1855	69,305	62,07	288,35	2404,66	169,5		
	соотношение			1	1	4				
6 День										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	
	Дйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-60	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	
	Чай молоко	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	
	Хлеб пшеничный	45	45	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	
	Итого завтрак	515	545	25,80	29,52	106,69	796,45	1,5	45	26
Обед	Салат свекольный отварная с курагой	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	
	Соус томатный	40	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	950	1020	37,44	36,99	153,78	1016,53	32,7	34	
Полдник	Слюба обжаренная компот из сухофруктов	60	60	7,90	4,7	55,5	339	0	54-13в	
	Фрукты свежие	200	200	0,51	0	25,23	103		349	
	Итого полдник	260	260	8,41	4,7	80,73	442	0	382	
	Итого 6-ой день	1000	1000	76,65	76,65	336,71	2417,11	181,3	822	66

	Итого полдник	360	360	8,30	5,1	100,33	452	0,46		15
	Итого 6-ой день	1825	1925	71,54	71,61	360,80	2264,98	34,66		
	соотношение			1,00	1	4,9				
7 день										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1			53-193
	Каша жидкая молочная	200	250	5,3	5,4	28,7	184,5	0,76		54-25к
	рисовая									
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3		959
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к
	Итого завтрак	470	560	16,92	17,22	103,49	630,8	2,06		24
Обед	Салат из моркови	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4		62
	отварная с изюмом									
	Суп крестьянский, с	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78		98
	мясом и со сметаной									
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2		280
	Капуста тушёная	200	250	5	8,3	23	188	42,6		139
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46		349
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к
	Итого обед	910	1030	40,73	35,76	137,62	992,54	60,58		38
Полдник	Сок Персиковый	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156		388
	Ватрушка с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6		405
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20		к/к
	Итого полдник	450	450	7,59	4,17	51,15	347	177,6		13
	Итого 7-ой день	1830	2040	65,24	57,15	292,26	1970,34	240,24		
	соотношение			1	1	4				
8 день										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0		14
	Каша овсяная "Геркулес"	200	250	6	10	37,3	262,5	0		173
	взвзкая с маслом									
	сливочным									
	Чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8		116
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к
	Итого завтрак	490	560	21,2	26,3	109,77	747,5	1,8		26
Обед	Винегрет	100	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36		68
	Суп гороховый с мясом и	200	250	14,69	6,91	38,45	228,42	14,1		102
	картофелем									
	Гуляш	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53		246
	Макароньы отварные	200	200	6,5	9,5	36,1	256,5	0		203
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46		349

	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	40
	Итого обед	880	950	44,68	30,46	153,18	1155,92	15,63			
Полдник	Булочка с повидлом объемная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0		426	
	чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	1,4		387	
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20		№10.5	
	Итого полдник	450	450	4,58	7,5	65,67	279,9	21,4			10
	Итого 8-ой день	1820	1960	70,46	64,26	328,62	2183,32	38,83			
	соотношение			0,9	1	4					
9 День											
Завтрак	Масло топленым	10	10	0	8,2	0,1	75			14	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14		15	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0		349	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0		375	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	
	Итого завтрак	510	580	26,64	19,2	131,27	803,4	0,14			25
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9		60	
	Рассольник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52		96	
	Бефстроганон из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39		250	
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325			302	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46		349	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	
	Итого обед	910	980	60,22	41,39	159,08	1195,15	16,81			38
Полдник	Манник	100	100	10	15	95	271	0,6		112	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92		348	
	Итого полдник	300	300	11,2	15	122,62	382	1,52			12
	Итого 9-ый день	1720	1860	98,06	75,59	412,97	2380,55	18,47			
	соотношение			1	1	4					
10 день											
Завтрак	Масло топленым	10	10	0	8,2	0,1	75	0		14	
	Джем вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0		54-60	
	Каша рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4			168	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3		959	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	
	Итого завтрак	520	600	20,03	21,6	119,47	748,2	1,3			26

Обед	Салат свекольный отварная	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104
	тефтели из говядины	80	120	12,05	7,21	10,22	155	1,2	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	Итого обед	853	963	35,02	28,91	141,05	992,5	20,39	34
Полдник	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421
	Сок Яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к
	Итого полдник	300	300	8,9	9,6	75,7	431	0	15
	Итого 10-ый день	1673	1863	63,95	60,11	336,22	2171,7	21,69	
	соотношение			1	0,9	4,0			

11 День									
Завтрак:	Масло поршнями	10	10	0	8,2	0,1	75		14
	Сыр поршнями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15
	Каша рисовая с маслом сливочным	200	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	Итого завтрак	510	580	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44	28
Обед:	салат из белокочанной капусты с морковью	100	100	2,60	5	3,13	69,33	15,87	45
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	102
	Плов из отварной говядины	200	200	15,50	13,2	40,3	341,9	0	54-11м-2020
	Итого обед	200	200	0	0	26	106	1,8	350
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к
	Итого обед	780	850	37,1	24,2	147,43	923,23	28,17	32
Полдник:	пирожок с изюмом из дрожжевого теста	50	50	3,27	3,53	16,47	115,33	2,91	406,461
	Итого полдник	200	200	0,385	0,17	20,35	125	1,56	388

	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	810	950	35,99	31,15	132,13	1118,89	18,73		37
Полдник:	Манник	50	50	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	
	Итого полдник	250	250	5,155	7,53	67,91	260,5	156,1		9
	Итого за 13-ый день	1600	1790	72,15	60,78	338,68	2253,59	176,33		
	соотношение			1	1	4				
14 День										
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	475	525	22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		29
Обед	Винегрет	80	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	
	Суп мясной с крутой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	
	Котлеты рыбные	100	100	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	
	Картофельное пюре	150	200	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	890	1060	53,70	48,4	130,76	1041,34	42,27		38
Полдник	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к	
	Фрукты Груша	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	330	330	2,36	1,44	74,23	209,52			8
	Итого 14-ый день	1695	1915	78,72	78,66	318,38	2050,26	43,71		
	соотношение			1	1	4				
	Итого за 14 дней	22174	24424	1017,19	933,15	4498,40	29823,47	1372,84		
	Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы			73	67	321	2130	98		
	Соотношение			1	1	4,0				

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд; Напиток** – допускается выдача иных напитков;