

Согласовано
Директор МБОУ



Е.А.Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
(Столовые, работающие на полуфабрикатах)**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя № 1																
День 1																
Завтрак 7-11 лет																
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08	
Каша молочная пшеничная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18		0,03	0,52	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	45	0,1			
Чай с молоком сгущенным	С6.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18	
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		625	20,54	22,34	90,46	639,06	413,23	43,9	282,64	3,44	105,99	165,05	0,83	0,07	7,28	
Обед 7-11 лет																
Салат "Бурячок"	ТТК № 11-1	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК № 106-1	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233-1	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91		20,02	0,17	0,01	0,05	
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31										
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26		
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.20)	ТТК № 838-20	200	0,16	0,06	24,78	95,86	0,69	0,01	0,04	0,06	0,01	0,01	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		1080	33,55	38,82	114,31	917,00	94,8	165,13	321,14	7,08	33,01	287,66	4,7	0,37	21,56	
Итого за день		1705	54,09	61,16	204,77	1556,07	508,03	209,04	603,79	10,52	138,99	452,71	5,53	0,44	28,84	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная школьная ячневая	ТТК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23		0,01	0,24
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		655	16,19	13,21	117,79	637,56	225,94	121,15	305,21	2,93	41,39	116,88	1,57	0,3	20,75
Обед 7-11 лет															
Рассольник ленинградский	ТТК № 103-1	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Говядина отварная для 1 блюд	ТТК № 233-1	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	ТТК № 327	100	11,06	5,78	4,60	115,13	82,43	32,63	164,18	0,61	14,97	32,26	1,66	0,06	0,14
Пюре картофельное	Сб 2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	47,13	29,11	86,57	1,11	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35		6	0,06	0,02	5,88
Напиток из плодов шиповника (вит. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1125	31,64	29,77	159,98	1016,55	193,45	107,70	430,22	4,92	54,00	491,21	9,29	0,37	222,83
Итого за день		1780	47,83	42,98	277,77	1654,11	419,39	228,85	735,43	7,85	95,39	608,09	10,86	0,67	243,58

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	С6 2004 № 97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Какао с молоком	С6 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Итого за 'Завтрак '		605	20,54	17,81	92,95	607,08	465,89	60,61	338,33	3,9	79,17	138,35	0,43	0,1	13,15
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	С6 2004 № 22	100	0,95	20,11	4,45	200,94	26,1	13,84	20,96	0,72	0	151,13	9,4	0,05	55,75
Борщ с капустой и картофелем	ТТК № 101-1	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06		0,03
Плов из индейки	ТТК № 405-1	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95
Компот из смеси сухофруктов (вит. 20)	ТТК № 816-20	200	0,98	0,05	21,64	81,81	28,48	18,28	25,44	0,58	0,01	116,61	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1045	33,17	39,37	107,00	901,16	148,21	106,36	394,73	4,61	73,6	836,67	11,52	0,19	65,03
Итого за день		1650	53,72	57,18	199,95	1508,24	614,1	166,97	733,07	8,51	152,77	975,02	11,95	0,29	78,18

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя № 2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06
Каша молочная школьная ячневая	ТГК № 708	210	6,93	9,66	35,64	252,22	140,57	31,49	212,8	0,83	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51
Какао с молоком сгущенным	Сб 2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
Нектарин свежий		110	0,93	0,10	11,61	47,60	19,36	15,31	32,54	0,57		91,3	1,21	0,03	4,4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '		590	19,62	18,21	93,85	606,65	443,18	80,66	451,9	2,42	72,98	227,53	2,16	0,17	5,13
Обед 7-11 лет															
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26	7,44	161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7
Суп картофельный с крупой (рис)	ТТК № 115-1	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Сосиски отварные	Сб 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76							0,5		
Капуста тушеная	ТТК № 502-1	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89
Напиток из плодов шиповника (вит. 20)	ТТК № 809-20	200	0,68	0,28	34,26	130,48	12,66	3,41	3,44	0,66	0,01	163,41	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '		1050	24,05	39,37	117,26	902,75	80,46	55,02	147,31	3,24	43,21	953,82	9,75	0,23	232,65
Итого за день		1640	43,66	57,58	211,11	1509,40	523,64	135,68	599,21	5,66	116,19	1181,35	11,91	0,4	237,77

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с сыром	С6.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 711	210	7,15	9,68	32,78	247,95	111,9	12,47	82,19	0,14	36,1	67,18	0,1	0,03	0,52
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '		625	20,48	21,23	90,20	628,03	407,13	43,52	279,9	3,45	88,18	167,01	0,8	0,07	7,35
Обед 7-11 лет															
Борщ с капустой и картофелем	ТТК № 101-1	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	13,93	6,36	13,27	167,13	23,53	20,62	147,79	0,48	15	26,13	3,17	0,05	0,4
Рис отварной	С6.2004 № 511	150	3,60	4,78	37,72	208,88	10,08	23,78	73,21	0,52	16,2	30,38	0,28	0,03	0
Кукуруза консервированная	ТТК № 47	60	1,29	0,24	6,88	34,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток черничный (вит. 20)	ТТК № 820-20	200	0,28	0,15	26,63	103,16	4,78	1,51	3,29	0,25	0,01	0,01	0,35		2,5
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	50	3,68	6,63	30,69	195,81	8,05	5,56	29,86	0,44	0,05	0,05	3,23	0,06	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1055	26,65	24,39	140,67	879,55	98,51	73,79	309,55	2,73	55,26	312,10	7,31	0,18	10,91
Итого за день		1680	47,13	45,62	230,87	1507,58	505,64	117,31	589,45	6,18	143,44	479,11	8,11	0,25	18,26

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06
Каша молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11		0,01	0,26
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за 'Завтрак '		600	18,98	18,88	89,94	601,41	238,88	37,69	247,8	4,41	180,17	228,23	0,67	0,12	12,81
Обед 7-11 лет															
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	ТТК № 137-1	275	6,94	6,39	18,56	157,44	22,98	30,49	105,15	1,59	8,64	224,63	0,33	0,11	8,87
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 421	230	22,70	14,92	36,01	368,36	146,25	27,85	243,46	1,79	54,48	109,35	1,16	0,1	1,14
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.20)	ТТК № 834-20	200	0,28	0,08	15,81	61,51	0,45	0,01	0,04	0,04	0,01	0,01			
Корж школьный	ТТК № 1507	75	5,55	9,66	55,66	327,02	22,53	9,13	56,45	0,75	72,93	80,17	0,83	0,09	0,11
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Вода питьевая		200													
Итого за 'Обед '		1070	33,51	27,65	151,90	976,78	196,86	73,45	377,14	4,1	134,61	481,21	2,61	0,32	24,27
Итого за день		1670	52,49	46,52	241,84	1578,20	435,74	111,13	624,94	8,51	314,79	709,44	3,28	0,44	37,08