

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОЦ-детский сад №17»

..... Демилова Е.М.

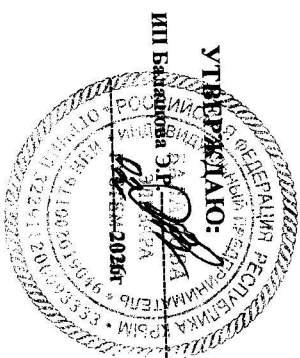
**Основное**

**(организованное) меню на весенне - летний период**

**Для двухразового питания учащихся 1-4 классов**

**Лагерь**

**(завтраки и обеды)**



ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рсц	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины						
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
305	Омлет натуральный	116	10,6	7,6	1,8	236	82,4	133	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0					
	Овощи	80	1,79	1,1	3,88	36,24	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0						
15	Сыр тв.	20	5	5	0	68	136	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1					
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	42,2	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3					
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	79,1	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01					
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	14	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0					
338	Фрукты	100	0,4	0,01	10	44,4	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0					
	<b>Итого</b>	<b>573</b>	<b>22,99</b>	<b>15,61</b>	<b>58,48</b>	<b>591,94</b>	<b>282,08</b>	<b>315,7</b>	<b>63,62</b>	<b>26,4</b>	<b>0,21</b>	<b>21,29</b>	<b>298</b>	<b>0,41</b>					

	ОБЕД		белки жиры углев				к/кал В1 С А Е Са Р Мг Fe							
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
102	Суп с макарон издел	250	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,33	41,4	243	18,9	0,66
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	241	2,78	6	54,4	0,3	57	132	37,7	1,28
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	36,97	86,5	27,7	1	0,13	18,16	39,3	0,8
	Овощи	80	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	33	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>846</b>	<b>19,88</b>	<b>20,87</b>	<b>168,45</b>	<b>966,88</b>	<b>39,9</b>	<b>118,97</b>	<b>115,1</b>	<b>5,34</b>	<b>178,12</b>	<b>631,17</b>	<b>165,54</b>	<b>7,58</b>

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества								Витамины		
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	А	Е	
396	<b>ЗАВТРАК</b> Печень по-строганов	100	11	24	2,2	219	84,2	92	12	1	0,1	0	105	0,4			
	Овощи	70	2,9	4	15	87,5	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0			
309	Макароньы отварн	150	6,5	1,6	19,4	108	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7			
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
663	Какао с молоком	200	3,52	2,6	23,4	65	12,2	76	12	0,56	0	1,3	0,01	0			
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>27,72</b>	<b>39,7</b>	<b>86,4</b>	<b>657,5</b>	<b>150,3</b>	<b>298,52</b>	<b>176,7</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>1,3</b>	<b>145,01</b>	<b>1,51</b>			

	ОБЕД		белки жиры углев				к/кал В1 С А Е Са Р Мg								Fe		
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
99	Суп овощной	250	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99			
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92			
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93			
	Овощи	80	3,9	4	15	87,5	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0			
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48			
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22			
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>846</b>	<b>37,71</b>	<b>40,33</b>	<b>129,1</b>	<b>1006,2</b>	<b>46,82</b>	<b>262,4</b>	<b>177,3</b>	<b>10,58</b>	<b>105,07</b>	<b>344,08</b>	<b>82</b>	<b>5,84</b>			

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

№ рещ	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины						
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
268	Биточек паровой в соусе	100	26,9	17	1,2	234	92,2	138	27,3	2,1	0,05	0,46	15,06	0					
171	Каша рас. рисовая	150	4,2	3,7	30,1	210	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	32,6	0,1					
	Овощи	70	1,31	3,24	6,46	18	24,97	22,6	12	0,36	0,02	13,67	0						
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01					
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	13	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0					
	<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>36,74</b>	<b>24,24</b>	<b>73,63</b>	<b>592</b>	<b>161,97</b>	<b>283,25</b>	<b>92,5</b>	<b>6,53</b>	<b>0,19</b>	<b>14,4</b>	<b>48,07</b>	<b>0,41</b>					

№ рещ	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины						
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>																		
96	Рассолыник ленинград	250	2,2	5,2	15,6	137,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,9	28	1,03					
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92					
	Овощи	80	3,9	4	15	87,5	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0					
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48					
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22					
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0		14,18	4,4	5,14	0,95					
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>796</b>	<b>25,54</b>	<b>21,73</b>	<b>131,36</b>	<b>878,68</b>	<b>13,8</b>	<b>116,5</b>	<b>50,6</b>	<b>3,8</b>	<b>83,18</b>	<b>209,58</b>	<b>90,44</b>	<b>5,6</b>					

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда			Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	А	Е		
234	ЗАВТРАК Рыба тушеная с овощ.	130	19,2	16,8	4,8	231	185	26,5	26,4	1,32	26,4	0,8	97,9	0,3			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	141	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0			
	Овощи	80	8,8	0,16	3,04	15	11,2	20,8	16	0,72	0,002	13,9	0	0			
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	82	14	14	8	2,8	0,02	4	3	0			
	Итого	617	35,86	22,06	74,87	586	265,87	170,61	98,92	7,32	26,642	36,86	123,4	0,61			

	ОБЕД		белки			жиры			углев			к/кал			В1			С			А			Е			Са			Р			Mg			Fe		
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																								
102	Суп с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	1,12	2,45	41,48	137	38,2	1,86																								
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4																								
309	Макаронны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0,7																									
	Овощи	70	1,31	3,24	6,46	44,8	0,02	24,43	0,22	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19																								
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48																								
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22																								
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0		14,18	4,4	5,14	0,95																								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	836	34,85	34,1	135,77	990,08	19,6	32,67	53,54	7,34	164,47	546,01	130,29	9,8																								

ПАТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
182	Каша молочная с масл.	230	8,31	13,12	37,63	337	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	84,8	0				
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	42,2	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
338	Фрукты	100	0,4	0,01	10	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0				
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>13,04</b>	<b>20,63</b>	<b>83,5</b>	<b>577,2</b>	<b>199,7</b>	<b>306,85</b>	<b>112,3</b>	<b>7,56</b>	<b>0,29</b>	<b>11,23</b>	<b>125,21</b>	<b>0,41</b>				

	ОБЕД		белки				жиры				углев				к/кал				В1				С				А				Е				Са				Р				Мг				Fe			
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
84	Борщ с капуст. и картоф.	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	7,5	2,4	34,4	53	26,2	1,18																																				
268	Биточек из гов. с соусом	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18																																				
171	Каша рисовая рас.	150	4,2	3,7	30,1	167	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	18,4	1,2																																				
	Овощи	70	1,62	6,2	8,9	37,8	0,1	13	11,1	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02																																				
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48																																				
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22																																				
	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53																																				
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>836</b>	<b>41,43</b>	<b>33,33</b>	<b>109,25</b>	<b>840,1</b>	<b>12,79</b>	<b>187,7</b>	<b>54,4</b>	<b>6,58</b>	<b>107,5</b>	<b>310,21</b>	<b>116,63</b>	<b>7,81</b>																																				



ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
222	ЗАВТРАК Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	208	133	183	33,1	0,96	0,09	0,3	122,6	0,1			
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	124	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0			
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	80	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3			
338	Фрукты	100	0,4	0,01	10	47	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>557</b>	<b>35,43</b>	<b>30,01</b>	<b>136,23</b>	<b>576</b>	<b>270,1</b>	<b>350,22</b>	<b>98,17</b>	<b>7,88</b>	<b>0,274</b>	<b>15,62</b>	<b>155,3</b>	<b>0,71</b>			

№ реч	Наименование блюда	Выход б/	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
84	ОБЕД Борщ с капуст. и картоф.	250	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3			
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92			
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	385	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7			
	Овощи	80	1,52	5,13	13,18	65,3	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06			
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48			
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22			
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>846</b>	<b>42,46</b>	<b>46,96</b>	<b>193,74</b>	<b>1339,6</b>	<b>0,45</b>	<b>7,95</b>	<b>149,6</b>	<b>33,34</b>	<b>179,93</b>	<b>341,98</b>	<b>128,19</b>	<b>9,33</b>			

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, бл	Пищевая ценность блюда			Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
290	Птица тушеная	130	20	26	5	239	60,04	134	28	1,2	0,08	0,7	81,1	0			
171	Каша пшеничная	150	4,9	4,1	31,2	211	13,8	66	23,8	0,58	0,07	0	26,4	0			
	Овощи	70	3,1	2,1	3,88	15	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0			
	Хлеб ржаной	20	1,14	0	9,1	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	2,66	0,3	17,3	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
	<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>32,33</b>	<b>32,5</b>	<b>75,95</b>	<b>585</b>	<b>121,12</b>	<b>275,83</b>	<b>87,35</b>	<b>5,66</b>	<b>0,25</b>	<b>11,22</b>	<b>107,91</b>	<b>0,31</b>			

№ рец	Наименование блюда	Выход, бл	Пищевая ценность блюда			Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
98	Суп картоф с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,6	0,06	10	9,7	0,11	49,2	222,5	26,5	0,78			
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86			
	Овощи	80	1,52	5,13	13,18	48,7	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06			
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48			
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22			
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>796</b>	<b>30,9</b>	<b>30,64</b>	<b>106,56</b>	<b>769,4</b>	<b>14,31</b>	<b>35,86</b>	<b>25,84</b>	<b>10,42</b>	<b>133</b>	<b>556,28</b>	<b>127,1</b>	<b>7,7</b>			



