



14 дневное циклическое меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей

"Эрестер" МБОУ Кара-Хаакской СОШ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а дети с 7 до 11 лет	Выход блюд а дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С мг	№ рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	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			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68		
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102		
	Котлеты из говядины	75-120	100-120	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268		
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333		
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312		
	Компот из	200	200	0	0	26	106	1,8	350		

	сухофруктов	200	200	0	0	26	106	1,8	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
Полдник:	Запеканка из творога	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223		
	Чай с сахаром	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Всего за первый день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
2 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным масл	150-200	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173		
	Кофейный напиток (какао)	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед:	огурец свежий	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45		
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96		
	Куры тушёная соус красный	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290		

	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,0 4	284	0	302		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	349		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			41,65	34,3 4	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426		
	Сок по наличию	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Итого за 2-ой день			72,83	74,1 4	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209		
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349		
	Чай в молоке	200	200	4,2	4,8	22,0 4	144	1,5	378		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71		
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99		

	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,2 5	4,2	333	1,53	246		
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед	773	863	35,99	31,3 5	122,93	1071,8 9	18,73			36
Полдник:	Манник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,5 6	135,5	0,1	112		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,3 5	125	156	388		
	Итого полдник			5,155	7,53	67,9 1	260,5	156,1			9
	Итого за 3-ий день			72,45	61,5 8	329,48	2212,9 9	176,33			
	соотношение			1	1	4					
4 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 ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235				
	Итого завтрак			22,66	28,8 2	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,1 4	7,47	130	9,36	68		

	Уха из свежей рыбы	250	350	19	16,9 3	20,4	253,34	11,55	101		
	Котлеты рыбные	75- 120 120	100- 120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234		
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312		
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330		
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0.46	349		
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Полдн ик	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к		
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,4 3	107,52		к/к		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			2,36	1,44	74,2 3	209,52				8
	Итого 4-ый день			78,72	78,8 6	309,18	2003,2 6	43,71			
	соотношение			1	1	4					
5 День											
Завтра к:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173		
	Кофейный напиток (какао)			7,2	7,3	23,1 7	175	1,8	116		
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5				27
Обед	Салат свекольный с зелёным горошком	60- 100 100	100- 150 100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71		

	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82		
	Птица, отварная	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,0 4	284	0	302		
	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0	27,6 2	111	0,92	348		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			41,07	30,0 5	134, 96	1143,4 6				39
Полдн ик	пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,5 4	136,8	13,5	406		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,3 5	125	156	388		
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	19,6	10				
	Итого полдник			4,575	5,71	50,4 9	271,8	169,5			9
	Итого 5-ый день			71,94 5	66,6 6	295, 52	2225,7 6	169,5			
	соотношение			1	1	4					
6 День											
Завтра к	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14		
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209		
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349		
	Чай молоке	200	200	4,2	4,8	22,0 4	144	1,5	378		
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,1 5	82,25		к/к		
	Итого завтрак			26,10	30,1 2	106, 69	802,85	1,5			30

Обед	Салат с отварной моркови с зеленым горошком	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	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333		
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,7 2	45,7 2	210	0	0,303		
	Кисель	200	200	0	0	26	106	1,8	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			37,44	37,1 9	144,58	969,53	32,7			36
Полдник	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к/к		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,3 5	125	156	388		
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			2,29	1,98	62,4 5	244,8	156			9
	Итого 6-ой день			65,83	69,2 9	313,72	2017,18	190,20			
	соотношение			1,00	1	4,9					
7 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14		
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			18,02	22,9 2	113,39	726,6	1,3			27

Обед		100	100	1,04	10,0 7	8,75	128	4	62		
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,2 2	183,54	12,78	98		
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,2 2	155	1,2	280		
	Капуста тушёная	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	349		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			40,73	35,9 6	128, 42	945,54	60,58			35
Полдн ик	Напиток из плодов шиповника. Сок	200	200	0,39	0,17	20,3 5	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			7,59	4,17	51,1 5	347	177,6			13
	Итого 7-ой день			66,34	63,0 5	292, 96	2019,1 4	239,48			
	соотношение			1	1	4					
8 День											
Завтра к:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150- 200	200- 250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			22,66	28,8 2	113, 39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60- 100	100- 150	1,24	10,1 4	7,47	130	9,36	68		

	Уха из свежей рыбы	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102		
	Котлеты из рыбы	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268		
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333		
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312		
	Чай с сахаром	200	200	0	0	26	106	1,8	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			35
Полдник:	Запеканка из творога	150-200	200-250 75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	Всего за 8 день			71,73	71,97	300,34	1999,40	201,26			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
9 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15		
	Каша пшённая	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			26,64	19,2	131,27	803,4	0,14			25
Обед	Салат из отварной моркови с	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60		

	зеленым горошком										
	Рассольник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,4 8	222,45	9,52	96		
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,9 9	2,19	202,7	0,39	250		
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,5 2	325		302		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	349		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			60,22	41,5 9	149,88	1148,15	16,81			35
Полдн ик	Манник	100	100	10	15	95	271	0,6	112		
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,3 5	125	156	388		
	Фрукты свежие	200	200	0,79	0,59	20,3 9	93	23,3	10,3		
	Итого полдник			11,17 5	15,7 6	135,74	489	179,9			15
	Итого 9-ый день			98,03 5	76,5 5	416,89	2440,55	196,85			
	соотношение			1	1	4					
10 день											
Завтра к	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14		
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209		
	Каша рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,3 8	236,4		168		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	754,6	1,3			26
Обед	Огурец свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71		

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104		
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,9 9	2,19	202,7	0,39	250		
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	349		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			37,56	36,8 9	123, 82	993,2	19,58			34
Полдн ик	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421		
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к		
	Итого полдник			8,9	9,6	75,7	431	0			15
	Итого 10-ый день			66,79	68,6 9	318, 99	2178,8	20,88			
	соотношение			1	0,9	4,0					
11 День											
Завтра к:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150- 200	200- 250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			22,66	28,8 2	113, 39	799,4	1,44			#REF!

Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68		
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102		
	Котлеты из говядины	75-120	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268		
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333		
	Пюре картофель		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312		
	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	26	106	1,8	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			34,38	33,58	130,8	925,2	43,45			#REF!
Полдник:	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к		
	Итого полдник			49,18	35,38	190,4	1207,2	63,45			#REF!
12 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173		
	Кофейный напиток (какао)	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед:	огурец свежий	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45		

	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96		
	Куры тушёная соус красный	80	100	22,4	18,2 ₃	7,03	281,25	0,68	290		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,0 ₄	284	0	302		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 ₃	103	0.46	349		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			41,65	34,3 ₄	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426		
	Сок по наличию	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			9,98	13,5	58,7	256,9	1,6			9
	Итого за 12-й день			72,83	74,1 ₄	315,27	2083,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
13 День											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209		
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349		
	Чай в молоке	200	200	4,2	4,8	22,0 ₄	144	1,5	378		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71		

	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99		
	Гуляш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,2 5	4,2	333	1,53	246		
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	350		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед	773	863	35,99	31,3 5	122,93	1071,8 9	18,73			36
Полдник:	Манник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,5 6	135,5	0,1	112		
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,3 5	125	156	388		
	Итого полдник			5,155	7,53	67,9 1	260,5	156,1			9
	Итого за 13-ий день			72,45	61,5 8	329,48	2212,9 9	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 ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,4 9	145,2	1,3	959		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к		
	Итого завтрак			22,66	28,8 2	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,1 4	7,47	130	9,36	68		
	Уха из свежей рыбы	250	350	19	16,9 3	20,4	253,34	11,55	101		
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234		
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312		
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330		
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,2 3	103	0,46	349		
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188				
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Полдн ик	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к		
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,4 3	107,52		к/к		
	Фрукты свежие по наличию	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			2,36	1,44	74,2 3	209,52				8
	Итого 14-ый день			78,72	78,8 6	309,18	2003,2 6	43,71			
	соотношение			1	1	4					
	Соотношение			1	1	4,0					

