

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ВСОШ № 1
И.В. Гаджиева

Циклическое меню (завтраки и обеды для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 11 до 18 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИП Комусиди Э.Д.
Кому Э.Н. Болелова
Эвелина
Дмитриевна

День: День 1 Понедельник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша вязкая молочная Дружба	200	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Крендель в сахаре (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
48	Салат "Летний"	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
170	Борщ со свежей капусты со сметаной	250	6,88	7,98	37,38	439,9	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
349	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
422	Булочка с повидлом (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	47,21	63,09	232,69	1685,36	1,77	27,27	0,15	33,32	560,20	800,19	234,01	13,03

День: День 2 Вторник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
438	Макароны с сыром	200	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
34	Салат "Витаминный"	60	2,52	7,25	6,54	60,9	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92
93	Суп гороховый	250	1,83	5,48	4,25	55,00	0,03	9,88	0,00	2,38	47,38	36,78	19,28	0,75
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	232,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
304	Рис отварной	180	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
444	Булочка "Новинка" (масса 100 г)	100	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	52,26	73,00	150,90	1169,17	0,52	36,30	0,56	11,23	638,22	984,00	205,93	13,79

День: День 3 Среда

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная манная	200	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
14	Сыр (порц)	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
46	Нарезка из свежих овощей	40	0,12	5,10	11,16	54,06	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
95	Рассольник домашний	250	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08

349	Чай													
269	Тефтеля (с соусом)	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
278	Картофельное пюре	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
Н	Батон пшеничный	180	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
424	Булочка с маком (масса 80г)	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	57,35	57,72	211,25	1396,59	1,13	247,46	0,16	33,20	662,10	1315,66	423,30	20,70

День: День 4 Четверг

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
219	Вареники с картофелем, соус сметанный	200	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86
15	Масло (порциями)	10	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
24	Нарезка из соленых огурцов	40	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76
478	Суп вермишелевый	250	5,25	2,50	11,75	82,00	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25
291	Плов из мяса птицы	180	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
349	Морс из свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
422	Булочка с повидлом (масса 100 г)	100	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	71,74	66,58	218,32	1413,61	1,82	64,85	0,21	10,05	790,04	1082,96	274,38	12,53

День: День 5 Пятница

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша рисовая молочная	200	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Булочка домашняя (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
48	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
83	Свекольник	250	2,03	5,02	13,45	93,60	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
Н	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Чай	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
422	Булочка с кокосовой стружкой (масса 100 г)	100	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	70,06	52,40	214,72	1452,57	1,20	221,21	0,02	19,75	330,68	1428,51	569,69	24,57

День: День 6 Понедельник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
205	Творожная запеканка с молочным соусом	190	6,90	7,98	38,04	188,40	0,10	3,62	0,00	4,20	25,88	67,84	23,12	1,38
290	Масло (порц)	10	11,78	10,12	2,93	120,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
47	Нарезка из свежих овощей	40	1,71	5,00	8,46	51,42	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
395	Вареники с картофелем из полуфабриката пром. производства	180	19,81	5,09	36,45	203,25	1,20	0,00	0,06	0,30	73,04	127,69	31,88	0,63
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
410	Булочка со сгущ.молоком	100	6,80	7,61	40,53	168,34	0,11	0,06	0,05	1,33	70,56	125,28	30,00	1,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	51,06	50,62	207,64	1304,17	0,68	47,39	0,11	27,82	325,03	604,07	202,99	12,50

День: День 7 Вторник

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша молочная пшеничная	200	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
14	Крендель в сахаре (масса 60 г)	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92
112	Суп гороховый	250	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00

269	Тефтеля (с соусом)	100	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
158	Макаронны отварные	180	4,14	12,20	23,98	217,86	0,20	23,74	0,06	0,32	55,54	116,04	36,54	1,38
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Чай	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
444	Булочка "Новинка" (масса 100 г)	100	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	61,27	64,73	185,55	1584,13	1,23	257,51	0,25	18,85	948,42	1609,85	435,55	19,58

День: День 8 Среда

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
438	Макаронник с мясopодуктами	200	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ОБЕД														
20	Салат из соленых огурцов	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
112	Суп вермишелевый	250	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
291	Плов из птицы	180	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
422	Булочка с маком	100	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,31	41,56	152,36	1041,44	0,63	30,52	0,04	7,37	217,23	724,06	335,10	15,29

День: День 9 Четверг

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
175	Каша рисовая молочная	200	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
H	Батон пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Сыр порц.	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32

ОБЕД														
20	Салат из свежих овощей	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
95	Рассольник петербургский	250	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
291	Жаркое по-домашнему	200	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
300	Морс из свежих ягод	200	4,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
422	Булочка со сгущенным молоком	100	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,31	41,56	152,36	1041,44	0,63	30,52	0,04	7,37	217,23	724,06	335,10	15,29

День: День 10 Пятница

Сезон: лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
71	Яйцо отварное	25	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
173	Каша молочная манная	200	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
14	Булочка домашняя (масса 80 г)	80	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,31	3,25	6,27	35,76	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
64	Суп картофельный с клецками	250	0,83	6,11	5,27	63,52	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
260	Курица запеченная	100	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
396	Блины (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	80	11,05	8,18	72,01	191,05	0,24	2,01	0,02	3,71	161,67	201,33	51,00	1,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,29	52,79	239,23	1340,46	0,86	49,71	0,02	20,77	363,93	1102,51	411,79	20,74
Химический состав за плановый период			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
			582,07	580,03	2020,91	13795,13	12,32	1226,11	1,73	203,56	5696,07	11144,31	3570,91	173,20