



 Утверждаю: **МЕНТОВ** (Е. В. Гумерова)

 И.о. Директора МБОУ «СОШ №1 г. Сусумана»

Четырнадцатидневное перспективное меню на летний оздоровительный лагерь
 (возрастная категория от 12 и старше, трехразовое питание)

№ рец	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000181	Каша молочная манная	5/200	6.11	10.72	32.38	251.0
И000003	Бутерброд: батон, масло, сыр	30/5/15	4.9	2.51	17.1	126.4
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62,0
И000209	Яйцо	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/210	5.8	5.0	8.0	100.0
	Батончик шоколадный	1/10	0.48	0.15	22.79	75.85
	ИТОГО:		22,5	23,0	95,75	678,25
	Обед					
И000049	Салат «Витаминный»	1/ 100	1.57	6.02	8.79	96.0
И000082	Борщ с картофелем и капустой	1/250	3.56	5.12	14.17	128.0
И000679	Гречневый гарнир	1/180	8.95	6.73	23.54	175.55
И000591	Гуляш из говядины	1/100	12.06	13.54	5.74	203.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		31,5	32,2	134,05	949,55
	Полдник					
И000428	Булочка школьная	1/100	8.35	3.2	30.75	118.35
	Сок	1/210	1.64	0.32	12.4	220.0
	Яблоко	1/138.7	3.51	10.28	14.3	68.6
	Итого:		13,5	13,8	57,45	406.95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034,75

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №2					
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	1/200	9.28	13.05	6.8	217.9
И000053	Икра кабачковая	1/60	0.7	0.1	34.3	44.5
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,28	3,0	20,64	123.0
И000004	Хлеб с маслом	80/10	3.12	1.57	19.57	161,3
	Завтрак 2					
И000386	Ряженка	1/210	5,8	5.0	8.4	102.0
	Вафли	1/10	1.32	0.28	6.04	29.55
			22.5	23.0	95.75	678.25
	Обед					
И000055	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/100	1.42	6.03	6.28	85.0
И000110	Суп картофельный с фасолью	1/250	5.12	2.37	13.65	123.05
И000102	Зразы школьные	1/100	9.33	8.89	13.02	242,24
И000205	Макароны отварные	1/180	6.62	5.42	31.73	64.57
И000347	Компот консервированный	1/200	1.11	8.49	26.33	98.55
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9,6	107.0
И000428	Сдоба обыкновенная	1/100	7.04	8.25	37.55	254.0
	Банан	1/138.7	0,66	0.55	10.3	45.95
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034.75

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №3					
	Завтрак					
И000223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	20/200	5.7	6.59	42.0	305.0
И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4.6	0.28	63.0
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9. 6	107.0
И0000004	Батон с маслом	80/10	3.12	5.61	19, 57	161.3
	2 Завтрак					
	Конфеты шоколадные	1/10	1.8	1.2	24.52	41.95
	Итого:		21.5	23.0	95.75	678,25
И000045	Салат из белокочанной капусты	1/100	1.41	5.08	9.02	87.40
И000104	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7.29	5.70	16.99	213.77
И000125	Картофельное пюре	1/180	3.67	5.76	14.53	164.70
И000233	Рыба запечённая под молочным соусом	1/200	13.83	14.87	11.7	126.68
	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		31.5	32,2	134,05	949,55
	Полдник					
И000426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	11.308	13.066	4.35	139.95
	Сок фруктовый	1/250	1.64	0.32	52.4	220.0
	Груша	1/138.7	0.552	0.414	0.7	47.0
	Итого:		13.5	13,8	57.45	406,95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034,75

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №4					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная пшённая	5/200	3.72	4.72	37.05	285.0
И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4.6	0.28	63.0
И000385	Какао на сгущённом молоке	1/200	2.28	3.0	20.64	123.0
И0000004	Батон с повидлом	80/10	3.12	2.32	14.8	61.3
	2 Завтрак					
	Кефир	1/210	5.8	5.0	8.0	100.0
	Печенье	1/16	1.5	3.36	14.98	45.95
	Итого:		21.5	23.0	95.75	678,25
И000020	Салат из свежих огурцов	1/100	0.75	6.02	2.35	67.0
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	5.28	16.33	134,75
И000244	Плов из говядины	1/200	16.76	19.81	35.06	379.8
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Итого:		31.5	32,2	134,05	949,55
	Полдник					
И000426	Булочка «Веснушка»	1/100	11.308	13.066	4.35	139.95
	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	52.4	220.0
И000368	Апельсин	1/138.7	0.552	0.414	0.7	47.0
	Итого:		13.5	13,8	57.45	406,95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034,75

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №5					
	Завтрак					
И000219	Сырники со сгущённым молоком	20/200	5.7	6.59	42.0	305.0
И000003	Бутерброд с сыром	16/40	5,08	4.6	0.28	163.0
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	1.8	1.2	24.52	41.95
	Рулет	1/10	4.12	5.61	19.35	61.3
	Итого:		22.5	23.0	95.75	678,25
И000023	Салат из свежих помидоров	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/250	3.56	4.59	18.79	144.0
И000171	Гречневый гарнир	1/180	8.95	6.73	24.9	176.53
И000250	Бефстроганов из говядины	1/100	12.61	14.0	5.12	209.02
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214,0
	Итого:		31.5	32,2	134,05	949,55
	Полдник					
И000410	Булочка с повидлом	1/100	11.308	13.066	4.35	139.95
	Сок фруктовый	1/250	1.64	0.32	52.4	220.0
	Банан	1/138.7	0.552	0.414	0.7	47.0
	Итого:		13.5	13,8	57.45	406,95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034,75

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная пшеничная	5/250	8.64	11.06	44.32	312.0
И000028	Батон с маслом	100/10	9.24	5.98	28.74	232,69
И000337	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2	62.0
И000015	Сыр	1/10	3,69	4,74		57,5
	2 Завтрак					
	Печенье	1/10	0.8	1.2	7.49	14.06
	Итого:		22,5	23,0	95.75	678,25
	Обед					
И000053	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	1.66	4.18	8.19	77.10
И000096.	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	5.09	11.98	107.0
И000229	Рыба тушёная в томате с овощами	1/200	15.48	14.06	8.49	195.0
И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/180	3,78	7.78	25.08	202.45
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Итого:		31,5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	1.6	0.32	26.2	220.0
И000248	Булочка « Забава»	1/100	11.0	13.28	23.15	139.95
	Яблоко	1/138.7	0.9	0.2	8.1	47.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67.5	69, 0	287,25	2034,75

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №7					
	Завтрак					
И000174	Каша молочная «Дружба»	10/200	3.05	6.93	42.95	232.2
И000384	Какао сгущённое	1/200	5.8	5.0	8.4	100.0
И000003	Батон с сыром	1/70/10	3.25	0.87	7.5	78.6
И000241	Икра кабачковая	1/25	2.6	4.8	0.9	113.5
	2 завтрак					
	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	100.0
	Шоколад молочный	1/10	2.0	0.4	27.6	62.95
			22.5	23.0	95.75	687.25
	Обед					
И000024	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0.95	1.06	3.05	71.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.18	14.83	113.32
И000279	Голубцы ленивые	1/100	9.43	18.84	20.34	238.8
И000205	Макароны отварные	1/180	6.52	5.42	26.73	179.88
	Компот консервированный	1/200	4,7	0,7	20,8	111,55
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			31.5	32,2	134,05	949.55
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000246	Булочка алтайская	1/100	7.14	8.24	23.32	233.5
	Груша	1/138.7	0.56	0.56	13.72	66.45
			13,5	13.8	57.45	406.95
	ИТОГО:		67,5	69,0	287,25	2034,75

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №8					
	Завтрак					
И000229	Вареники ленивые	2/200	12.41	10.3	40.58	375.71
И000386	Кофе на сгущённом молоке	1/210	2.28	3,0	20.64	123.0
И000003	Бутерброд с сыром	60/5/10	2.01	3.34	10,53	58.0
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/210	5.2	5.0	8.0	100.0
	Печенье	1/10	0.6	1.36	16.0	21.54
			22.5	23.0	95.75	678.25
	Обед					
И000027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/100	1,1	6.08	3,75	74,0
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	11.77	4.95	7.9	163.55
И000436	Жаркое по домашнему из говядины	1/200	15.15	20.38	40.59	365.0
	Компот из сухофруктов	1/200	0.06	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0,7	49.8	214,0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
№238	Булочка сдобная	1/100	10.15	13.34	27.04	139.95
	Сок фруктовый	1/200	2.8	0.32	26.2	220.0
	Апельсин	1/138.7	0.55	0.14	4.21	47.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67.5	69,0	287.25	2034.75

№ рецептуры	Приём пищи блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	День №9		Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000182	Каша молочная кукурузная	5/200	9.30	5.81	20.25	219.25
И000209.	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000377	Чай с лимоном	10/200	0,13	0,02	15.2	62.0
	Батон с маслом	100/10	7.79	3.9	25,0	161.0
	2 Завтрак					
	Конфеты	1/10	0.2	8.67	35.02	173.0
	Итого:		22,5	23.0	95.75	678.25
	Обед					
И000037	Салат летний	1/100	2.52	7.25	6.54	102,0
И000217	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2.69	2.84	15.91	104.75
И000171	Рис отварной	1/180	3.78	7.11	38.29	201.33
И000234	Котлета рыбная	1/150	8.41	10.4	18.01	217.47
И000124	Компот из свежих плодов	1/200	6,2	3.6	7,0	89,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	Итого:					
	Полдник					
И000401	Булочка домашняя	1/100	9.8	23.0	27.05	130.95
И000469	Сок фруктовый	1/200	2.0	0.2	26.2	220.0
	Банан	1/138.7	1,7	0.4	4.2	56.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034.75

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №10					
	Завтрак					
И000204	Макароны с сыром	20/200	7.79	8.77	21.32	209.0
	Горошек зеленый	1/50	1.55	0.1	3.25	20.0
И000384	Какао на сгущённом мол	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
И000003	Бутерброд с маслом	70/10	3.12	5.57	19.57	157.09
	2 Завтрак					
И000386	Снежок	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
	Вафли	1/10	0.96	0.56	22.57	67.16
	Итого:		22,5	23,0	95.75	678,25
	Обед					
И000067	Винегрет	1/100	1.4	10.04	7.29	125.0
И000087	Суп рыбный	1/250	8.6	8.41	14.33	172.25
И000120	Курица запеченная	1/100	7.85	6.32	19.63	197.75
И000182	Пшеничный гарнир	1/180	8.95	6.73	23.0	164.55
И000291	Кисель из концентрата	1/200	--	--	20.0	76.0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
			31,5	32,2	134.05	949.55
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000424	Булочка домашняя	1/100	7.1	8.2	32.45	227.95
	Виноград свежий	1/138. 7	0.6	0.6	15.4	72.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2034.75

№	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 11					
	Завтрак					
И000174	Каша вязкая молочная из риса	5/200	5.5	6.56	46.69	183.4
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000004	Батон с маслом	70/10	2.77	2.57	19.57	153.2
И000015	Сыр	1/15	1.69	2.74	0	57.5
	Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
	Пирожное бисквитное	1/15	0.94	1.13	11.49	75.15
	Итого:		22.5	23.0	95.75	678.25
	Обед					
	Огурец свежий	1/100	2.65	0.06	11.5	8.46
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	5.09	11.98	107.0
	Запеканка картофельная с мясом	1/243	18.27	26.86	30.26	466.09
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	0.1	48.3	235.0
	Итого:		31.5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
И000409	Пирожок печённый с яблоком	1/100	11.3	12.92	31.73	121.15
	Сок фруктовый	1/210	1.64	0.32	22.0	220.0
	Яблоко	1/138.7	0.56	0.56	3.72	65.8
	Итого:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Всего:		67.5	69.0	287.25	2034.75

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №12					
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	5/200	16.73	9.43	56.85	354.0
И000003	Бутерброд : батон ,масло, сыр	70/5/11 5	4.9	9.06	17.1	193.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000060	Икра кабачковая	1/60	0.7	3.1	4.3	48.7
	2 Завтрак					
	Шоколад молочный	1/10	0.04	1.39	2.0	20.55
	Итого:		22.5	23.0	95.75	678.25
И0000012	Салат из свежих помидор	1/100	1.08	5.09	3.43	73.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.175	14.825	102.56
И000115	Макароны отварные	1/180	6.62	13.055	26.345	202.14
И000282	Оладьи из печени	1/100	16.44	8.09	7.64	224.85
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		31.5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
И190111	Булочка домашняя	1/100	11.3	9.92	41.33	121.150
	Сок фруктовый	1/210	1.64	0.32	26.2	220.0
	Апельсин	1/138.7	0.56	3.56	13.72	65.8
	Всего:		13.5	13.8	57.45	406.95
	Итого:		67,5	69,0	287,25	2034.75

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 14					
	Завтрак					
И000219	Каша молочная гречневая	1/250	3.99	8.86	32.05	266.0
И000003	Бутерброд с сыром	60/5/15	6.01	3.34	14.83	158.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	45.25
			22.5	23.0	95.75	678.25
	Обед					
И000056.	Икра свекольная	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000102	Суп картофельный с клецками	1/250	3.56	4.59	17.13	100.0
И000199	Гороховое пюре	1/180	10.7	8.21	13.96	230.6
И000239	Котлета рыбная любительская	1/200	10.8	12.52	17.72	198.95
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	3.24	1.41	26.4	220.0
	Булочка сдобная	1/100	9.6	11.84	26.9	139.95
	Груша	1/138.7	0.66	0.55	4.15	47.0
			13.5	13.8	57.45	406.95
			68.9	67.0	268.87	2034,75