



Согласовано
Директор школы
А.И. Курицына

Утверждаю
Начальник лагеря «Радуга»
Е.В. Никонова

**Двухнедельное примерное меню
для школьников 6,5- 17 лет
МОУ Стемасской СОШ им. А.С. Гришина
Вешкаймского района
Ульяновской области
в летний период**

Первый день

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Кол-чество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№209	200	Омлет натуральный	молоко	56				
			яйцо	156				
			масло слив.	13,4				
					17,74	26	3,06	317,34
№268	200	Чай с сахаром	чай	0,4				
			сахар	10				
					0,1	0,02	9,9	35
№154	50/10	бутерброд с сыром	хлеб 1 с.	50				
			сыр	10				
					5,56	8,98	0,4	147,715
	60	Кондитерские изделия	кондитерские изд.	60	4,0	3,8	78,3	69,4
	200	Фрукты	груша	200	0,8	0	21,4	84
		ОБЕД						
№21	100	салат витаминный	капуста	50				
			морковь	15				
			яблоко	15				
			сахар	10				
			масло растит	10				
					1,5	4,6	11,0	91
№151		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№871	250/25/10	Щи из свежей капусты	капуста свежая	50				
			картофель	40				
			морковь	13				
			лук репчатый	12				
			масло растительное	5				
			томатная паста	2,5				
			сметана	10				
		9,075	7,25	9,65	149,7			
№131	150	картофельное пюре	картофель	130				
			Масло сливочное	10				
			молоко	5,25				
					13,74	14,4	40,85	405,42
№78	100	Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба минтай	73,5				
			морковь	18				
			лук	15				
			Томат паста	4				
			масло растительн	0,1				
			сахар	15				
					14,35	3,95	4,75	112,5
№ 407	200	сок			0,19	0,18	24,37	122,21
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6

День второй

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№175	200	каша гречневая молочная вязкая	молоко	96				
			крупа	50				
			масло слив.	6				
			сахар	5				
					9,04	8,96	37,04	266,4
№401	200	кефир						
					5,8	5,0	8,0	100
№153	50/10	бутерброд с маслом	хлеб 1 с.	50				
			масло	10				
					2,54	10,76	0,55	161,375
	60	Кондитерские изделия	пряники	60	4,0	3,8	78,3	69,4
	200	Фрукты	яблоко	200	0,8	0	21,4	84
		ОБЕД						
	100	салат из свежих помидор и огурцов	помидоры					
			огурцы					
			масло растит					
			лук					
№151		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№774	250/25/10	суп картофельный с бобовыми	горох	15				
			картофель	50				
			морковь	10				
			лук репчатый	10				
			масло растительное	5				
			томатная паста	2,5				
					11,725	7,325	12,225	149,7
№131	150	макаронные изделия отварные	рожки	70				
			Масло сливочное	10				
					13,74	14,4	40,85	405,42
№92	100	гуляш	мясо	80				
			морковь	18				
			лук	15				
			Томат паста	4				
			масло растительн	0,1				
					14,35	3,95	4,75	112,5
№ 407	200	сок			0,19	0,18	24,37	122,21
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6

День третий

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№213	200	запеканка из творога	творог	187				
			яйцо	5,6				
			песок	13,4				
			манка	13,4				
			сгущенное молоко	33,4				
			масло сливочное	7,8				
					36,66	26,44	46,78	574,44
№ 407	200	сок	сок		0,19	0,18	24,37	122,21
№3	50\10	бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	50				
			сыр	10				
	60	кондитерские изделия	вафля	60	3,2	2,8	81,1	342,1
	200	фрукты	бананы	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№34	100	салат летний	масло растительн	10				
			картофель	20				
			огурцы	25				
			помидора	30				
			лук	10				
			яйцо	5				
					2,7	3,8	9,4	83
№775	250	суп картофельный с макаронными изделиями	картофель	80				
			макаронные изделия	20				
			морковь	12				
			лук репчатый	10				
			масло сливочное	10				
					9,525	4,45	15,575	160,05
№151		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№165	150	каша гречневая рассыпчатая	группа гречневая	70				
			масло сливочное	4,2				
					8,4	5,22	34,74	223,2
№99	100	котлета	мясо	80				
			хлеб	18				
			мука	1,7				
			лук	10				
			паста	4				
			масло сливочное	10				
					18	14,58	14,5	262,5
№268	200	чай с сахаром	чай	0,4				
			вода					
			сахар	10				
					0,1	0,02	9,9	35
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6

День четвертый

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№186	200	каша пшеничная жидкая молочная	молоко	150				
			пшено	40				
			сахар	5				
			масло сливочное	5				
					7,44	8	36,56	241,6
№274	200	какао с молоком	молоко	100				
			какао	4				
			сахар	10				
					3,6	2,7	13,8	93
№153	50/10	бутерброд с маслом	хлеб 1 с.	50				
			масло	10				
					2,54	10,76	0,55	161,375
	60	кондитерские изделия	конфеты	60	1,4	8,2	69,4	359
	200	фрукты	киви	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№ 34	100	салат зеленый с огурцами	салат	44				
			огурец	43				
			масло растит	13				
					1	14,6	1,7	142
№776	250	суп картофельный с фрикадельками	картофель	90,9				
			морковь	9				
			лук репчатый	9				
			томатная паста	3				
			масло сливочное	10				
					21,175	20,55	32,83	438
№121	100	фрикадельки мясные	мясо	80				
			яйцо	8				
			лук	12				
					19,09	10,12	0,79	170,6
№122	250	плов из курицы	куры	120				
			масло растит	10				
			лук	9				
			морковь	13				
			рис	60				
			томат паста	3				
					30,625	33,75	55,25	652,5
№278	200	компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	50				
			сахар	10				
			кислота лимонная	0,2				
					1	0,06	27,5	110
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6

День пятый

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№182	200	каша манная молочная жидкая	молоко	150				
			манка	31				
			сахар	5				
			масло сливоч	5,6				
					8,16	10,24	33,84	260
№296	200	кисель из концентрата валетек	кисель	20				
			песок	5				
					0,2	0	3,9	16
№2	50\27	бутерброд с сыром и маслом	хлеб	50				
			сыр	20				
			масло	7				
					9,9	16,6	33,96	328
	60	кондитерские изделия	зефир	60	0,8	0,1	79,8	326
	200	фрукты	апельсин	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№13	100	салат из капусты и моркови с растительным маслом	капуста	80				
			морковь	13				
			масло растит	7				
					1,65	7,09	4,91	90,77
№769	250	суп овощной летний	Грудка куриная	15				
			картофель	47				
			помидора	15				
			морковь	13				
			лук	9				
			масло сливочное	2				
			Масло растительное	2				
			Перец болгарский	15				
					4,98	7,69	9,46	124,6
№151		бульон	кости		9,475	3,125	0,675	68,675
№131	150	картофельное пюре	картофель	130				
			масло сливочное	5,25				
			молоко	50				
					3,06	5,28	19,5	140,22
№119	100	сосиска	масло сливочное	10				
			сосиска	100				
					10,1	21,3	0,86	236
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6
№407	200	сок	сок					

День шестой

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№187	200	каша молочная дружба	рис	16				
			пшено	16				
			молоко	103				
			сахар	5				
			масло сливочн	5,6				
					6,32	8,96	34,08	241,6
№536	200	йогурт 3,2% жирности	йогурт	200				
						10	6,4	7
№154	50/10	бутерброд с сыром	хлеб 1 с.	50				
			сыр	10				
					5,56	8,98	0,4	147,715
	60	кондитерские изделия	печенье	60	7,5	11,8	74,9	417,1
	200	фрукты	груша	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№97/107	250	суп картофельный с рыбными фрикадельками	картофель	113				
			морковь	10				
			лук	10				
			масло сливочное	3				
			Рыба минтай	34				
							12,38	11,1
№98	250	жаркое по домашнему	мясо	126				
			масло растит	5				
			лук	12				
			томатная паста	3				
			картофель	130				
					15	16	16,2	270,66
№268	200	Чай с сахаром	чай	0,4				
			сахар	10				
					0,1	0,02	9,9	35
№21	100	салат витаминный	капуста	50				
			морковь	15				
			яблоко	15				
			сахар	10				
			масло растит	10				
							1,5	4,6
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6

День седьмой

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№173	200	каша рисовая молочная	молоко	130				
			рис	44				
			сахар	5				
			масло сливочное	5,6				
					7,76	10	43,52	296
№275	200	какао на молоке сгущенном	какао	4				
			молоко сгущенное	38				
					3,5	3,4	19,6	120
№153	50/10	бутерброд с маслом	хлеб 1 с.	50				
			масло	10				
					2,54	10,76	0,55	161,375
	60	кондитерские	мармелад	60	0,1	0	79,4	321
	200	фрукты	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№55	100	салат из моркови с изюмом	морковь	73				
			сахар	3				
			изюм	24				
					2,7	3,8	9,4	83
№876	250	Щи из квашенной капусты с картофелем	капуста	50				
			картофель	25				
			морковь	10				
			лук	10				
			томатная паста	3				
			масло сливочное	5				
					9,225	7,25	9,875	139,625
№151		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№161	150	пюре гороховое	горох	75				
			масло слив	5				
			морковь	10				
			лук	10				
					9,2	0,64	1,36	125,6
№78	100	Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба минтай	73,5				
			морковь	18				
			лук	15				
			Томат паста	4				
			масло растительн	0,1				
			сахар	15				
					14,35	3,95	4,75	112,5
№ 407	200	сок			0,19	0,18	24,37	122,21
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6

День восьмой

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№209	200	Омлет натуральный	молоко	56				
			яйцо	156				
			масло слив.	13,4				
					17,74	26	3,06	317,34
№278	200	компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	50				
			сахар	10				
			кислота лимонная	0,2				
					1	0,06	27,5	110
	60	кондитерские изделия	зефир	60	0,8	0,1	79,8	326
	200	фрукты	банан	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
	100	Салат фруктовый	яблоки	13,9				
			апельсины	9,2				
			бананы	13,9				
			киви	9,2				
			йогурт	23				
					1,49	0,81	5,83	78
№106		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№774	250/2 5/10	суп картофельный с бобовыми	горох	15				
			картофель	50				
			морковь	10				
			лук репчатый	10				
			масло растительное	5				
			томатная паста	2,5				
					11,725	7,325	12,225	149,7
№115	250	рагу овощное с мясом	мясо	80				
			картофель	65				
			капуста	65				
			лук	10				
			морковь	10				
			масло сливочное	10				
			масло растит	10				
					23,4	28,4	23,5	444
№268	200	Чай	чай	0,4				
			сахар	10				
					0,1	0,02	9,9	35
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6

День девятый

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Кол-чество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№213	200	Запеканка из творога	творог	187				
			яйцо	5,6				
			песок	13,4				
			манка	13,4				
			сгущенное молоко	33,4				
			масло сливочное	7,8				
					36,66	26,44	46,78	574,44
№379	200	Кофейный напиток на молоке			3,2	2,7	15,94	100,60
№153	50/10	бутерброд с маслом	хлеб 1 с.	50				
			масло	10				
					2,54	10,76	0,55	161,375
	60	Кондитерские изделия	пряники	60	4,0	3,8	78,3	69,4
№338	200	Яблоко	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№ 34	100	салат из свежих огурцов с растительным маслом	огурец	43				
			масло растит	13				
					1	14,6	1,7	142
№103	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Макаронные изделия	10				
			Лук	1,2				
			Морковь	8				
			картофель	52				
			масло растительное	2				
					9,9	8,9	25,2	214,2
№106		бульон	кости	125	4	1	0	25
№165	150	каша гречневая рассыпчатая	группа гречневая	70				
			масло сливочное	4,2				
					8,4	5,22	34,74	223,2
№99	100	котлета	мясо	80				
			хлеб	18				
			мука	1,7				
			лук	10				
			паста	4				
			масло сливочное	10				
					18	14,58	14,5	262,5
№407	200	Сок			0,19	0,18	24,37	122,21
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6

День десятый

номер рецептуры	выход	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Кол-чество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углевод	ккал
		ЗАВТРАК						
№186	200	каша пшеничная жидкая молочная	молоко	150				
			пшено	40				
			сахар	5				
			масло сливочное	5				
					7,44	8	36,56	241,6
№274	200	какао с молоком	молоко	100				
			какао	4				
			сахар	10				
					3,6	2,7	13,8	93
№153	50/10	бутерброд с маслом	хлеб 1 с.	50				
			масло	10				
					2,54	10,76	0,55	161,375
	60	кондитерские изделия	конфеты	60	1,4	8,2	69,4	359
	200	фрукты	киви	200	0,4	0,4	9,8	44
		ОБЕД						
№34	100	салат летний	масло растительн	10				
			картофель	20				
			огурцы	25				
			помидора	30				
			лук	10				
			яйцо	5				
					2,7	3,8	9,4	83
№151		бульон	кости	125	9,475	3,125	0,675	68,675
№108/109	250/25/10	Суп картофельный с клецками	картофель	40				
			Лук репчатый	1				
			морковь	5				
			Масло растительное	0,2				
			Соль йодированная	1				
			мука	9				
					2,52	2,84	13,67	92,11
№131	150	макаронные изделия отварные	рожки	70				
			Масло сливочное	10				
№92	100	гуляш	масло растительн	0,1				
			мясо	80				
			морковь	18				
			лук	15				
			Томат паста	4				
					13,74	14,4	40,85	405,42
№ 407	200	сок			0,19	0,18	24,37	122,21
№878	80	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
№879	60	хлеб ржаной		60	3,96	0,72	0,72	108,6