

Утверждаю

Директор МБОУ " Тат-Китнинская ООШ"

Сибгатуллина Р.Р.

**Двухнедельное меню питания школьников 12 лет и старше  
лагерь отдыха МБОУ " Тат-Китнинская ООШ"**

| Прием пищи | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------------------|-----------|----------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Неделя1    |                                               |           | Белки                | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    | Суп молочный с макаронными изделиями          | 240       | 7                    | 6    | 23       | 208                     | 120         |
|            | Кофейный напиток с молоком                    | 200       | 3                    | 3    | 16       | 101                     | 379         |
|            | Сыр (порциями)                                | 15        | 3                    | 4    | 0        | 99                      | 15          |
|            | Хлеб пшеничный                                | 50        | 5                    | 1    | 29       | 140                     | ТТН         |
|            | Плоды свежие (яблоки)                         | 100       | 0                    | 0    | 10       | 47                      | 338         |
|            | Итого за завтрак                              | 605       | 19                   | 14   | 78       | 595                     |             |
|            |                                               |           |                      |      |          |                         |             |
| Обед       | Щи из свежей капусты с картофелем             | 270       | 5                    | 8    | 9        | 129                     | 88          |
|            | Котлеты из говядины с соусом №330             | 100       | 10                   | 11   | 10       | 184                     | 268         |
|            | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200       | 10                   | 7    | 46       | 365                     | 302         |
|            | Чай с сахаром                                 | 200       | 0                    | 0    | 16       | 60                      | 376         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 4                    | 1    | 24       | 116                     | ТТН         |
|            | Хлеб пшеничный                                | 50        | 5                    | 1    | 29       | 140                     | ТТН         |
|            | Итого за обед                                 | 880       | 35                   | 28   | 135      | 994                     |             |
|            | Итого за день                                 |           | 54                   | 44   | 213      | 1589                    |             |
|            |                                               |           |                      |      |          |                         |             |
| День 2     |                                               |           |                      |      |          |                         |             |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная из риса с маслом         | 250       | 8                    | 14   | 51       | 350                     | 174         |
|            | Чай с молоком                                 | 200       | 2                    | 1    | 16       | 81                      | 378         |
|            | Котлеты морковные с творогом                  | 105       | 7                    | 7    | 20       | 177                     | 152         |
|            | Хлеб пшеничный                                | 50        | 5                    | 1    | 29       | 140                     | ТТН         |
|            | Итого за завтрак                              | 605       | 21                   | 23   | 116      | 748                     |             |
|            |                                               |           |                      |      |          |                         |             |
| Обед       | Икра свекольная                               | 100       | 2                    | 0    | 23       | 185                     | 75          |
|            | Суп картофельный с рыбными фрикадельками №107 | 270       | 14                   | 6    | 14       | 115                     | 106         |
|            | Рагу из птицы                                 | 200       | 19                   | 12   | 23       | 234                     | 289         |
|            | Компот из сухофруктов (курага)                | 200       | 1                    | 0    | 26       | 113                     | 348         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 4                    | 1    | 24       | 116                     | ТТН         |
|            | Хлеб пшеничный                                | 50        | 5                    | 1    | 29       | 140                     | ТТН         |
|            | Итого за обед                                 | 880       | 44                   | 19   | 139      | 903                     |             |
|            |                                               |           |                      |      |          |                         |             |
|            | Итого за день                                 |           | 65                   | 38   | 255      | 1651                    |             |

|         |                                                             |      |    |    |     |      |     |
|---------|-------------------------------------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
| День 3  |                                                             |      |    |    |     |      |     |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 300  | 9  | 13 | 41  | 324  | 173 |
|         | Какао с молоком                                             | 200  | 4  | 4  | 18  | 119  | 382 |
|         | Яйцо вареное                                                | 40   | 5  | 4  | 0   | 63   | 209 |
|         | Хлеб пшеничный                                              | 50   | 4  | 1  | 24  | 94   | ТТН |
|         | Масло сливочное (порциями)                                  | 15   | 0  | 11 | 0   | 99   | 14  |
|         | Итого за завтрак                                            | 605  | 22 | 32 | 83  | 698  |     |
|         |                                                             |      |    |    |     |      |     |
| Обед    | Суп картофельный с макаронным изделиями                     | 290  | 3  | 6  | 15  | 275  | 111 |
|         | Рыба тушёная с овощами (минтай)                             | 100  | 13 | 8  | 3   | 160  | 229 |
|         | Рис отварной                                                | 180  | 4  | 6  | 44  | 242  | 304 |
|         | Чай с лимоном                                               | 200  | 0  | 0  | 15  | 62   | 377 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 60   | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                                              | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                                               | 880  | 29 | 22 | 131 | 994  |     |
|         | Итого за день                                               |      | 40 | 38 | 155 | 1693 |     |
| День 4  | Чай с молоком                                               | 200  | 2  | 1  | 16  | 81   | 378 |
| Завтрак | Свекла тушенная с яблоками                                  | 105  | 1  | 7  | 10  | 109  | 141 |
|         | Запеканка пшеничная с маслом                                | 250  | 7  | 13 | 43  | 314  | 185 |
|         | Чай с молоком                                               | 200  | 2  | 1  | 16  | 81   | 378 |
|         | Хлеб пшеничный                                              | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за завтрак                                            | 605  | 14 | 22 | 98  | 644  |     |
|         |                                                             |      |    |    |     |      |     |
|         | Суп картофельный с горохом                                  | 300  | 11 | 8  | 20  | 244  | 102 |
|         | Мясо духовое                                                | 270  | 23 | 26 | 21  | 374  | 258 |
|         | Компот из сухофруктов (изюм)                                | 200  | 0  | 0  | 30  | 115  | 348 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 60   | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                                              | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                                               | 880  | 43 | 36 | 124 | 989  |     |
|         | Итого за день                                               | 1485 | 58 | 58 | 223 | 1633 |     |

|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|----------------|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----|
| <b>День 5</b>  |                                      |            |           |           |            |             |     |
| <b>Завтрак</b> | Оладьи печеные с джемом              | 205        | 14        | 14        | 87         | 434         | 401 |
|                | Кофейный напиток с молоком           | 200        | 3         | 3         | 16         | 101         | 379 |
|                | Кисломолочный продукт (йогурт)       | 200        | 3         | 3         | 4          | 68          | ТНН |
|                | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>605</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>107</b> | <b>603</b>  |     |
| <b>Обед</b>    |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                | Борщ с капустой и картофелем         | 290        | 1         | 5         | 10         | 170         | 82  |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом | 180        | 5         | 5         | 26         | 164         | 203 |
|                | Курица отварная с соусом №330        | 100        | 13        | 17        | 3          | 214         | 288 |
|                | Сок фруктовый                        | 200        | 1         | 0         | 30         | 126         | 389 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60         | 4         | 1         | 24         | 116         | ТНН |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50         | 5         | 1         | 29         | 140         | ТНН |
|                | <b>Итого за обед</b>                 | <b>880</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>122</b> | <b>929</b>  |     |
|                |                                      |            |           |           |            | <b>1532</b> |     |
|                | <b>Итого за день</b>                 |            | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>229</b> |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |
|                |                                      |            |           |           |            |             |     |

|         |                                               |      |    |    |     |      |     |
|---------|-----------------------------------------------|------|----|----|-----|------|-----|
|         |                                               |      |    |    |     |      |     |
| День 6  |                                               |      |    |    |     |      |     |
| Завтрак | Суп молочный с крупой                         | 240  | 4  | 9  | 40  | 212  | 121 |
|         | Кофейный напиток с молоком                    | 200  | 3  | 3  | 18  | 111  | 379 |
|         | Сыр (порциями)                                | 15   | 3  | 4  | 0   | 99   | 15  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Плоды свежие (яблоки)                         | 100  | 0  | 0  | 10  | 47   | 338 |
|         | Итого за завтрак                              | 605  | 16 | 17 | 97  | 609  |     |
| Обед    |                                               |      |    |    |     |      |     |
|         | Щи из свежей капусты с картофелем             | 300  | 6  | 8  | 24  | 137  | 88  |
|         | Плов из говядины                              | 270  | 25 | 35 | 44  | 496  | 265 |
|         | Компот из сухофруктов (курага)                | 200  | 1  | 0  | 26  | 115  | 348 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60   | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                                | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                                 | 880  | 41 | 44 | 146 | 1004 |     |
|         |                                               |      |    |    |     | 1613 |     |
|         | Итого за день                                 |      | 57 | 59 | 243 |      |     |
| День 7  |                                               |      |    |    |     |      |     |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью с йогуртом    | 250  | 23 | 18 | 45  | 442  | 224 |
|         | Плоды свежие (груши)                          | 125  | 0  | 0  | 13  | 92   | 338 |
|         | Чай с сахаром                                 | 180  | 0  | 0  | 15  | 60   | 376 |
|         | Хлеб пшеничный                                | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за завтрак                              | 605  | 28 | 19 | 102 | 734  |     |
| Обед    |                                               |      | 1  | 1  | 4   |      |     |
| Обед    | Суп картофельный с мясными фрикадельками №105 | 300  | 13 | 8  | 19  | 204  | 104 |
|         | Тефтели рыбные с соусом №331                  | 100  | 10 | 8  | 10  | 133  | 278 |
|         | Картофельное пюре с маслом                    | 180  | 5  | 15 | 30  | 275  | 128 |
|         | Кисель из повидла                             | 190  | 0  | 0  | 30  | 124  | 360 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60   | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                                | 50   | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                                 | 880  | 37 | 33 | 142 | 992  |     |
|         |                                               |      |    |    |     | 1726 |     |
|         | Итого за день                                 | 1485 | 65 | 52 | 244 |      |     |

|         |                                        |     |    |    |     |      |     |
|---------|----------------------------------------|-----|----|----|-----|------|-----|
| День8   |                                        |     |    |    |     |      |     |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из риса с маслом  | 200 | 6  | 11 | 41  | 280  | 174 |
|         | Котлеты морковные с маслом сливочным   | 155 | 7  | 10 | 21  | 210  | 151 |
|         | Чай с молоком                          | 200 | 2  | 1  | 16  | 81   | 378 |
|         | Хлеб пшеничный                         | 50  | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за завтрак                       | 605 | 19 | 23 | 107 | 711  |     |
|         |                                        |     |    |    |     |      |     |
| Обед    | Суп картофельный с горохом (с курицей) | 290 | 9  | 8  | 19  | 160  | 102 |
|         | Курица отварная с соусом№330           | 100 | 9  | 18 | 3   | 177  | 288 |
|         | Каша гречневая рассыпчатая             | 180 | 10 | 7  | 46  | 267  | 302 |
|         | Компот из сухофруктов (изюм)           | 200 | 0  | 0  | 30  | 115  | 348 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60  | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                         | 50  | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                          | 880 | 38 | 35 | 151 | 974  |     |
|         |                                        |     |    |    |     | 1685 |     |
|         | Итого за день                          |     | 56 | 58 | 257 |      |     |
| День9   |                                        |     |    |    |     |      |     |
| Завтрак | Каша пшенная жидкая молочная           | 200 | 9  | 15 | 35  | 326  | 182 |
|         | Кофейный напиток с молоком             | 200 | 3  | 3  | 16  | 101  | 379 |
|         | Хлеб пшеничный                         | 50  | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Сыр (порциями)                         | 15  | 3  | 4  | 0   | 99   | 15  |
|         | Плоды свежие (яблоки)                  | 140 | 0  | 0  | 14  | 67   | 338 |
|         | Итого за завтрак                       | 605 | 21 | 23 | 94  | 733  |     |
|         |                                        |     |    |    |     |      |     |
| Обед    | Борщ с капустой и картофелем           | 290 | 2  | 6  | 13  | 114  | 82  |
|         | Котлеты из говядины с оусом №331       | 100 | 10 | 14 | 13  | 198  | 268 |
|         | Макароны отварные с маслом             | 180 | 7  | 7  | 37  | 215  | 203 |
|         | Какао с молоком                        | 200 | 4  | 4  | 18  | 119  | 382 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60  | 4  | 1  | 24  | 116  | ТТН |
|         | Хлеб пшеничный                         | 50  | 5  | 1  | 29  | 140  | ТТН |
|         | Итого за обед                          | 880 | 32 | 32 | 133 | 901  |     |
|         |                                        |     |    |    |     | 1633 |     |
|         | Итого за день                          |     | 53 | 55 | 227 |      |     |

[illegible]