

Утверждаю
Директор МБОУ " Тат-Китнинская ООШ"
Сибгатуллина Р.Р.

Двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет
лагерь отдыха детей МБОУ "Тат-Китнинская ООШ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	173	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)	85	0	0	8	39	338
	Итого за завтрак	550	18	13	72	552	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	7	8	119	88
	Котлеты из говядины с соусом №330	90	9	10	9	165	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	329	302
	Чай с сахаром	180	0	0	14	54	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	30	24	108	814	
	Итого за день		47	44	180	1366	
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	60	4	5	11	109	152
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	84	ТТН
	Итого за завтрак	550	16	20	95	624	
Обед	Икра свекольная	90	2	0	21	166	75
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	13	5	13	175	106
	Рагу из птицы	180	17	10	23	214	289
	Компот из сухофруктов (курага)	180	1	0	23	103	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	37	16	111	805	
	Итого за день		54	38	205	1429	

День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	250	8	12	34	270	173
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	209
	Хлеб пшеничный	45	3	0	20	94	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	0	11	0	99	14
	Итого за завтрак	550	20	30	72	645	
Обед	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	2	5	13	232	111
	Рыба тушёная с овощами (минтай)	100	13	8	3	160	229
	Рис отварной	150	4	5	37	210	304
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	24	18	99	811	
	Итого за день		40	38	155	1455	
День 4							
Завтрак	Свекла тушенная с яблоками	100	1	7	10	108	141
	Запеканка пшеничная с маслом	200	7	13	43	314	185
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	378
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	84	ТТН
	Сыр (порциями)	10	2	3	0	50	15
	Итого за завтрак	550	15	24	86	637	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	300	11	8	20	244	102
	Мясо духовое	190	16	18	15	263	258
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0	0	30	115	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0	20	95	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	33	27	101	787	
	Итого за день	1320	48	51	186	1424	

День 5							
Завтрак	Оладьи печеные с джемом	200	14	14	86	432	401
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	3	3	4	51	ТТН
	Итого за завтрак	550	20	19	106	584	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1	4	9	147	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	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	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	24	25	98	797	
						1380	
	Итого за день		44	44	204		

День 6			1	1	#ДЕЛ/0!		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3	9	33	178	121
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	101	379
	Сыр (порциями)	20	4	5	0	132	15
	Хлеб пшеничный	50	5	1	29	140	ТТН
	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	550	15	18	88	598	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	7	21	114	88
	Плов из говядины	250	24	34	43	456	265
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1	0	26	115	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	35	41	120	833	
						1430	
	Итого за день		50	59	207		
День7							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	200	18	15	36	354	224
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	5	1	29	140	ТТН
	Плоды свежие (груши)	100	0	0	10	67	338
	Итого за завтрак	550	24	16	90	621	
Обед			1	1	4		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №105	250	11	7	16	170	104
	Тефтели рыбные с соусом №331	90	9	7	9	129	278
	Картофельное пюре с маслом	180	5	15	30	275	128
	Кисель из повидла	180	0	0	29	114	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	30	30	115	834	
						1455	
	Итого за день	1320	53	46	205		

День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	6	11	41	280	174
	Котлеты морковные с маслом сливочным	100	5	7	14	141	151
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	378
	Хлеб пшеничный	50	5	1	29	140	ТТН
	Итого за завтрак	550	17	19	100	642	
Обед	Суп картофельный с горохом (с курицей)	250	8	7	17	138	102
	Курица отварная с соусом№330	100	9	18	3	177	288
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	244	302
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0	0	30	115	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	31	32	119	820	
						1462	
	Итого за день		48	51	219		
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
	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	550	18	18	90	614	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	82
	Котлеты из говядины с оусом №331	100	10	14	13	203	268
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	30	196	203
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	27	28	103	768	
						1382	
	Итого за день		45	47	193		

День10							
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	200	15	14	56	432	401
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	30	125	389
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4	4	6	77	ТТН
	Итого за завтрак	550	20	18	93	634	
Обед	Икра морковная	60	1	0	14	111	75
	Суп картофельный с крупой	250	5	5	12	115	101
	Плов из птицы	180	16	8	33	341	291
	Кисель из повидла	200	0	0	29	114	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	16	77	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	760	28	13	119	829	
						1463	
	Итого за день		48	30	212		
						0	
						0	
		0	0	0	0	0	
	Среднее значение за 6 дней		41	39	173	1438	