

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»

 / Кириллов Р.Г.

«24» марта 2025г.



Основное (организованное) меню

**для детей в пришкольном оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
на базе МБОУ «Сартыковская начальная школа - детский сад»**

в летний период 2025 года

Республика Хакасия, Алтайский район, а/п Сартыков, ул. Мира 49.

Пояснительная записка

Возраст детей – воспитанников пришкольного оздоровительного лагеря – 7-11 лет.

Кратность приема пищи – 2-х разовое.

Промежуток между приемами пищи составляет не более 4-х часов.

На основании «основного десяти дневного меню» составляется фактическое меню, технологические карты.

Список использованной литературы:

- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий». Авторы-составители: А.И.Здобов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичный.

- «Химический состав пищевых продуктов» под ред. проф., д-ра техн. наук И.М.Скурихина и проф., д-ра мед. наук М.Н. Волгарева.

- «Химический состав пищевых продуктов» под ред. академика АМН СССР А.А. Покровского.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Субботу 1 неделя
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом 210	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210	Каша манная на молоке со сливочным маслом 210	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 210	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210
Бутерброд с сыром 60/30	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5	Бутерброд с сыром 60/30	Бутерброд с маслом 60/7	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Какао 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай с сахаром 200
				Яйцо 40	
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Яблоки 200	Апельсины 200	Мандарины 200	Яблоки 200	Апельсины 200	Мандарины 200
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из капусты с морковью 100	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Салат из помидоров с маслом 100	Салат из свеклы варенной 100	Салат из капусты с огурцом 100	Салат из свежих огурцов с маслом 100
Суп рассольник на курином бульоне 250	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Суп «Полевой» с тушеной говядиной 250	Суп со спагетти с тушеной говядиной 250	Щи на курином бульоне со сметаной 250	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250
Курица тушеная 90	Тефтели в томатном соусе 90	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Гуляш из мяса говядины 90	Курица тушеная 90	Тефтели в томатном соусе 90
Макароны 150	Гречка 150	Картофельное пюре 150	Перловка 150	Рис с овощами 150	Гречка 150
Сок 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200	Компот из сухофруктов 200	Сок 200	Компот из сухофруктов 200
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Суббота 2 неделя
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210	Каша манная на молоке со сливочным маслом 210	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210
Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Бутерброд с сыром 60/30	Бутерброд с маслом 60/7	Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Бутерброд с сыром 60/30
Чай с сахаром с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Какао 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай с сахаром 200
		Яйцо 40			
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Яблоки 200	Апельсины 200	Мандарины 200	Яблоки 200	Мандарины 200	Апельсины 200
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	Салат из капусты с морковью 100	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Салат из помидоров и огурцов 100	Салат из помидоров с маслом 100	Салат из капусты с морковью 100
Уха из сайры 250	Суп гороховый с тушеной говядиной 250	Борщ с тушеной говядиной 250	Суп рассольник на курином бульоне 250	Суп со спагетти на курином бульоне 250	Суп гороховый с тушеной говядиной 250
Котлета мясная 90	Тефтели в томатном соусе 90	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Биточки в томатном соусе 90	Курица тушеная 90	Тефтели в томатном соусе 90
Макароны 150	Рис отварной 150	Картофельное пюре 150	Гречка 150	Рис с овощами 150	Рис отварной 150
Кисель 200	Компот из сухофруктов 200	Сок 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200	Компот из сухофруктов 200
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30

День: понедельник

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 1 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384 ср 2003г.	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом. 210	Пшено 11	1,19	0,32	6,6	34,2
		Рис 15	1,25	0,34	6,99	35,97
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19,07
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			16,4	17,6	56,4	450,4
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 21 ср 2003г.	Салат из капусты с морковью 100	Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3,08
		Капуста 84	1,42	0,07	3,59	20,72
		Сахар 5			4,54	18,16
		Масло растительное 5		4,4		33,56
№ 197 ср 2003г.	Рассольник на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Огурцы соленые 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№ 688 ср 2003г.	Макароны 150	Макароны 150	5,27	0,58	32,72	157,2
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 418 ср 2003г.	Сок 200	Сок 200	0,94	0,18	18,38	78,87
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			38	18,5	89,6	671,4
		ИТОГО	55	36	173	1225

День: вторник
Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 2 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			10,4	16	79	501,8
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсины 200	Апельсины 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 13 ср 2003г.	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Огурец свежий 91	0,68	0,08	2,07	11,74
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 187 ср 2003г.	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 90	11,9	9,6		134,51
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло растительное 4		3,16		28,48
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
№679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			30,6	33	92,7	791,7
		ИТОГО	42	49	195	1387

День: среда
Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 3 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 235 ср 2003г.	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210	Молоко 147	4	3,23	6,42	70,82
		Спагетти 16	1,74	0,19	10,78	51,79
		Сахар 2			1,53	6,1
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
№959 ср 2003г.	Какао 200	Какао 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63
		Сахар 7			6,36	25,43
			21,3	24,7	58,2	540,9
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарины 200	Мандарины 200	1		8	66
			1	-	8	66
	ОБЕД					
№ 14 ср 2003г.	Салат из свежих помидоров с маслом 100	Помидоры 91	1	0,18	3,46	19,47
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 205 ср 2003г.	Суп «Полевой» с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Пшено 10	1	0,29	6	31,14
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№ 486 ср 2003г.	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Рыба 120	15,82	0,84		70,84
		Сметана 20	0,49	3,67	0,64	37,54
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№693 ср 2003г.	Картофельное пюре 150	Картофель 130	2,37	0,44	18,69	88,23
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
		Молоко 24	0,65	0,53	1	11,56
№ 883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			28,2	22,5	82,6	646,7
		ИТОГО	50	47	148	1253

День: четверг
Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 4 день

	Наименование	Состав	Белк и	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом 210	Крупа манная 30	2,98	0,27	19,77	93,41
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3ср 2003г.	Бутерброд с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№958 ср 2003г.	Кофейный напиток 200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 7			6,36	25,43
			20,8	20,2	66,7	532,4
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 88 ср 2003г.	Салат из свеклы вареной 100	Свекла 134	1,39	0,09	7,91	37,98
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№217 ср 2003г.	Суп со спагетти с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 4		3,3		29,67
№ 591 ср 2003г.	Гуляш из мяса говядины 90	Мясо говядины 94	14,56	11,72		163,72
		Мука 3	0,29	0,03	1,79	8,59
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
		Томатная паста 8	0,28		0,88	4,64
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
№ 679 ср 2003г.	Перловка 150	Крупа перловая 50	4,37	0,48	30,41	143,45
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№883 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	с/фрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			29,1	30,8	89	750,3
		ИТОГО	50	51	183	1386

День: пятница

Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 5 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 210	Геркулес 30	3,56	1,68	17,32	98,64
		Молоко 107	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№1 ср 2003г.	Бутерброд с маслом 60/7	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
№ 424 ср 2003г.	Яйцо отварное 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			16,1	19,2	61,2	483,1
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин 200	Апельсин 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 59 ср 2003г.	Салат из капусты с огурцом 100	Огурцы 43	0,26	0,03	0,8	4,52
		Капуста 60	0,5	0,08	1,66	9,38
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 187 ср 2003г.	Щи на курином бульоне со сметаной 250	Мясо птицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№ 682 ср 2003г. № 310 ср 2003 г.	Рис с овощами 150	Рис 33	2,17	0,29	22,22	100,19
		Морковь 27	0,27	0,02	1,38	6,78
		Лук 27	0,28	0,03	2	7,5
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	1,18	0,22	22,98	98,59
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			35,3	21,7	77,6	646,1
		ИТОГО	53	41	162	1223

День: суббота

Неделя: первая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – суббота 1 неделя

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			10,4	16	79	501,8
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарин 200	Мандарин 200	1		8	66
			1		8	66
	ОБЕД					
№ 13 ср 2003г.	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Огурец свежий 91	0,68	0,08	2,07	11,74
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 187 ср 2003г.	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 90	11,9	9,6		134,51
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло растительное 4		3,16		28,48
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
№679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			30,6	33	92,7	791,7
		ИТОГО	42	49	195	1387

День: понедельник
Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 6 день

	Наименование	Состав	Бел ки	Жиры	Углеводы	Калорий
	ЗАВТРАК					
№384 ср 2003г.	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210	Пшено 42	4,54	1,22	25,42	130,8
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19,07
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			12,4	16,8	81,9	528,7
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 71 ср 2003г.	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	Картофель 42	0,47	0,09	3,71	17,51
		Морковь 31	0,31	0,02	1,57	7,7
		Кукуруза консервированная 38	0,52	0,09	2,55	13,05
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№210 ср 2003г.	Уха из сайры 250	Сайра 40	6,45	7,69		95
		Картофель 65	1,25	0,23	9,89	46,49
		Лук 10	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Рис 20	1,32	0,18	13,47	60,72
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 608 ср 2003г.	Котлета мясная 90	Мясо говяжье 87	13,5 3	10,9		152,21
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
		Хлеб 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
№ 688 ср 2003г.	Макароны 150	Макароны 150	5,27	0,58	32,72	157,2
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			32,9	41,6	116,5	972,8
		ИТОГО	45	58	198	1501

День: вторник

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 7 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 235 ср 2003г.	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210	Молоко 147	4	3,23	6,42	70,82
		Спагетти 16	1,74	0,19	10,78	51,79
		Сахар 2			1,53	6,1
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			16,8	18	52,1	438,3
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин 200	Апельсин 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 21 ср 2003г.	Салат капусты с морковью 100	Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3,08
		Капуста 84	1,42	0,07	3,59	20,72
		Сахар 5			4,54	18,16
		Масло растительное 5		4,4		33,56
№ 206 ср 2003г.	Суп гороховый с тушенной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 62	1,18	0,22	9,27	43,76
		Горох 20	3,85	0,35	9	54,62
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло сливочное 4		3,16		28,48
№ 679 ср 2003г.	Рис отварной 150	Крупа рисовая 54	3,55	0,48	36,36	163,94
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			32,4	31,6	104,5	826,3
		ИТОГО	49	49	156	1264

День: среда

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 8 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 1 ср 2003г.	Бутерброд с маслом 60/7	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№958 ср 2003г.	Кофейный напиток 200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 7			6,36	25,43
	Яйцо 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			18,7	20,9	70,7	546,6
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарин 200	Мандарин 200	1		8	66
			1		8	66
	ОБЕД					
№ 13 ср 2003г.	Салат из свежих огурцов с маслом 100	Огурец свежий 91	0,68	0,08	2,07	11,74
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 170 ср 2003г.	Борщ с тушенной говядиной 250	Мясо говядины 25	4,33	3,48		48,67
		Капуста 20	0,34	0,02	0,86	4,93
		Свекла 40	0,56	0,04	3,2	15,39
		Картофель 20	0,38	0,07	2,97	14
		Морковь 15	0,15	0,01	0,78	3,85
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 4		3,16		28,48
№486 ср 2003г.	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Рыба 120	15,82	0,84		70,84
		Сметана 20	0,49	3,67	0,64	37,54
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№693 ср 2003г.	Картофельное пюре 150	Картофель 130	2,37	0,44	18,69	88,23
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
		Молоко 24	0,65	0,53	1	11,56
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	0,94	0,18	18,38	78,87
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			31,6	23,9	67	612,1
		ИТОГО	50	44	137	1158

День: четверг

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 9 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384ср 2003г.	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 210	Пшено 47	4,54	1,22	25,42	130,8
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
№ 959 ср 2003г.	Какао 200	Какао 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63
		Сахар 7			6,36	25,43
			23	24,8	74,4	613,6
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоки 200	Яблоки 200	0,52	0,34	27,62	104
			0,52	0,34	27,62	104
	ОБЕД					
№ 59 ср 2003г.	Салат из огурцов и помидоров 100	Огурец 43	0,26	0,03	0,8	4,52
		Помидор 60	0,5	0,08	1,66	9,38
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 197 ср 2003г.	Рассольник с тушенной говядиной 250	Мясо говяжье 20	3,46	2,79		38,94
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Огурцы соленные 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Биточки в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Хлеб пшеничный 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
№ 679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			33,3	33,6	104,7	855,8
		ИТОГО	56	58	179	1469

День: пятница

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 10 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 384 ср 2003г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом 210	Крупа манная 30	2,98	0,27	19,77	93,41
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	54,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 2 ср 2003г.	Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
		Сахар 8			7,27	29,06
			10,8	15,8	75,3	490,5
	2 ЗАВТРАК					
	Мандарин 200	Мандарин 200	1		8	66
			1		8	66
	ОБЕД					
№ 14 ср 2003г.	Салат из помидоров с маслом 100	Помидоры 91	1	0,18	3,46	19,47
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 217 ср 2003г.	Суп со спагетти на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 4		3,3		29,67
№643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№682 ср 2003г.	Рис с овощами 150	Рис 33	2,17	0,29	22,22	100,19
		Морковь 27	0,27	0,02	1,38	6,78
		Лук 27	0,28	0,03	2	7,5
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			34,5	19	92,3	676,7
		ИТОГО	45	34	167	1167

День: суббота

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – суббота 2 неделя

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	ЗАВТРАК					
№ 235 ср 2003г.	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210	Молоко 147	4	3,23	6,42	70,82
		Спагетти 16	1,74	0,19	10,78	51,79
		Сахар 2			1,53	6,1
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Бутерброд с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			16,8	18	52,1	438,3
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин 200	Апельсин 200	1,8	0,2	23,6	94
			1,8	0,2	23,6	94
	ОБЕД					
№ 21 ср 2003г.	Салат капусты с морковью 100	Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3,08
		Капуста 84	1,42	0,07	3,59	20,72
		Сахар 5			4,54	18,16
		Масло растительное 5		4,4		33,56
№ 206 ср 2003г.	Суп гороховый с тушенной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 62	1,18	0,22	9,27	43,76
		Горох 20	3,85	0,35	9	54,62
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло сливочное 4		3,16		28,48
№ 679 ср 2003г.	Рис отварной 150	Крупа рисовая 54	3,55	0,48	36,36	163,94
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			32,4	31,6	104,5	826,3
		ИТОГО	49	49	156	1264