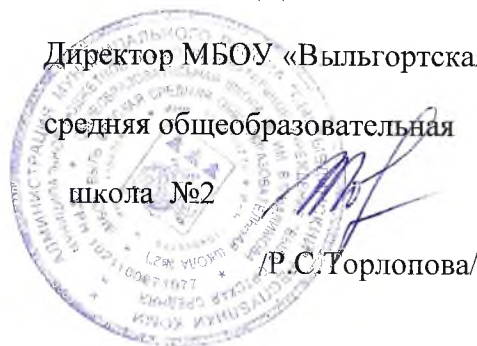


**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детского оздоровительного лагеря**

МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Выльгортская
средняя общеобразовательная
школа №2



/P.C. Торлопова/

	ПОНЕДЕЛЬНИК I	Норма	белки	жиры	углевод ы	К.кал	Витами ны, мин ералы	Номер рецепт уры
зав тра к	каша гречневая маслом	200/10	8,7	7,8	42,6	279	B ₉ 16,26мг Pp 2,86 мг Ca 15,4 мг K 189,21мг Fe 3,34мг	ср. 96 № 257 таб 4
	Чай с вареньем	200/20	2.4	3.6	27.9	146	B ₂ 0,018 C 0,18 P P 0,206	ср. 96 № 719
	батон с маслом	30/20	6.8	5.9	15.4	146	B ₁ 0,033 Ca 5,7 PP 0,63	
			17,9	17,3	85,9	571		
обе д	Суп гороховый с тушенкой или (курой)	250/12, 5	6,13	5,6	22,3	330	B ₁ 0,15 C 7,0 Ca 56,5 Fe 2,25	ср. 96 № 138
	рожки отварные с маслом	150	6.5	10.4	35.3	259	B ₁ 0,255 B ₂ 0,12 Ca 36 Fe 3,15	ср. 96 № 273
	котлета мясная	100	15,8	14,4	16	257,5	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 Ca 16,58 Fe 1,65	ср.96 № 416
	Овощи свеж. Или консервиров(по сезону)	60-100	0.06	2.1	2	29	A 0,15 C 7,2 Ca 6, K 142,2	
	компот из кураги (изюм, чернослив)	200	1.1	-	31.5	125	C 0,4 Fe 0,2 Ca 6,2	ср. 96 № 588
	хлеб ржаной, пшеничный	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 Ca 43,8	
	Сок фруктовый	200			24	96		
			34,19	34,3	160,9	1244,5		
			52,05	51,6	246,8	1815,5		
	ВТОРНИК I							

зав тра к	каша пшеничная с маслом	200/10	4	17,4	20	312	B ₁ 0,04 B ₂ 0,02 Ca 20 PP 2,0	ср. 96 № 257 таб 4
	Напиток кофейный	200	2,4	3,6	27,9	146	Fe 9 Ph 14 Ca 10	ср. 96 № 629
	Батон с сыром	30/20	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 B ₁ 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
			14,4	24	74,2	604		
обе д	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/12, 5/10	2,9	9,4	14,2	306	C 8,2 Ca 32 B ₂ 0,08 Fe 1,0	ср. № 2004 157
	пюре картофельное с маслом	150-200	4.3	9.9	29.2	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	овощи свежие в нарезку или консервированные	60-100	0.06	0.1	2	7	K 142,2 Ca 12 C 6	
	Тефтели с луком 1 вар (или с рисом)	120	23,6	21,6	24	386	C 0,9 Ca 22 K 165	ср. 96 № 416
	компот ягодный(клюква, брусн ика, смородина, клубника)	200			31.5	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	ср. 96 № 647
	хлеб ржаной, пшеничный	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	фрукты	100-150						
			35,46	42,8	130,7	1210		
			49,86	66,8	204,9	1814		
СРЕДА I								
зав тра к	Вермишель молочная	250	5,75	4,25	54,3	277,5	A 20 B ₂ 1,0 K 600 Ca 500	ср. 2004 № 181
	какао на цельном молоке(сгущенном)	200	4.9	5	32.5	190	B ₂ 0,364 C 0,4 Д 2,2 K 394 Ca 228	ср. 96 № 642
	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	A 132 B ₄ 127 Ca 28 Ph 97	
	Батон	30	1,5	2,36	14,88	87,2	B ₁ 0,033 B ₂ 0,009 Ca 5,7 PP 0,63	
			24,85	23,11	134,88	774,5		
обе д	рассольник домашний с тушенкой(курой), сметаной	250/12, 5/10	3.8	6.7	20.2	171	A 170 C 11,25 Ca 45 K 562	ср. 96 № 128
	рис отварной с маслом	150	3,9	12,5	38,6	285	B ₉ 16,26 PP 2,86 K 189,21 Ca 15,4 Fe 3,34	ср. 96 № 255 таб 4
	Гуляш из карбонада (, окор св, куриное филе)	100/75	9,9	10,9	3,2	281,3	A 7,5 PP 3,75 K 158,25 Ca 13,5	ср. 96 № 401
	компот яблочный	200	0.3	-	35,6	141	C 0,4 Fe 0,2	ср. 96

							Ca 6,2	№ 585
	Хлеб ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	фрукты	100-150						
			22,5	31,9	127,4	1026,3		
			47,35	55,01	262,28	1800,8		
	ЧЕТВЕРГ I							
завтрак	Запеканка из творога со сгущ,вареньем	150/30	19,2	14,3	29,9	326	PP 2,25 A 23,25 Ca 57,8 K 72	сп.2004 №326
	Чай с молоком цельным(сгущенным)	200	1,6	1,6	17,3	87	C 0,3 Ca 33 K 48	Ср.96 №630
			20,8	15,9	47,2	413		
обед	борщ из свежей капусты с тушенкой, сметаной(курой)	250/12,5/10	2.8	6.5	10.1	268	Ca 24 C 4,8 K 129	сп. 96 № 110
	Греча отварная с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	K 220 B ₃ 5,1 B ₉ 16,26 PP 2,86	сп. 96 № 255
	Котлета полтавская	100	15,75	18,9	16	396,2	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 Ca 16,58	сп. 96 №427
	Соус красный основной	50	1,2	1,1	2,4	80		Ср 2004№ 558
	овощи в нарезку(свежие) или консервированные	60-100	0.06	0.1	1.3	7	K 70 C 6 Ca 12	
	Хлеб ржаной,пшеничный	60	4,6	1,8	29,8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 Ca 43,8	
	Компот ягодный(брусника,клубника,вишня)	200			31,51	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36	сп. 96 № 647
	фрукты	100-150						
			33,11	36,2	133,71	1272,2		
			53,91	52,1	180,91	1685,2		
	ПЯТНИЦА I							
завтрак	каша рисовая с маслом	200/10	4	17,4	20	230	B ₁ 0,18 B ₂ 0,18 Ca 46 K 174	сп. 96 № 257 таб.4
	чай с сахаром, лимоном	200/7/15	0.3	-	16.2	60	Ca 16 K 34 C 2,2	сп. 96 № 629
	батон с сыром	30/20	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 K 26,7 Ca 5,7	
			11,1	23,3	51,6	436		
обед	Суп картофельный с макар из,тушенкой	250/12,5	2,51	7,6	12,77	224	A 1000 C 9,75 Ca 22,5 K 674,7	сп. 2005 № 163
	Пюре картофельное	150-200	4,3	9,9	29,2	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	сп. 2004№ 442
	Капуста квашеная с маслом,свекла(овощи свежие)	60-100	0.1	1.3	9		K 142,2 Ca 12 C 6	

	или консерв)							
	Шницель рыбный	90	16,0	14,4	16	257	B ₁ 0,151 B ₂ 0,137 C 0,21 Ca 41,23 Fe 1,078	ср. 2005 №365
	Или Тефтели рыбные	90	11,34	7,12	43,74	257,1		Ср.200 5№366
	Компот курага (чернослив , изюм)	200			31,5	125	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	ср. 96 № 588
	хлеб ржаной,пшеничный	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 Ca 43,8	
	фрукты	100-150						
			28,11	31,9	122,87	975,8		
			39,2	55,2	174,47	1411,8		
	ПОНЕДЕЛЬНИК II							
зав тра к	каша пшеничная с маслом	200/10	4	17.4	20	312	E 0,8 Ca 18 K 199 Fe 1,6	ср. 96№ 255 таб.4
	чай с вареньем	200/20	0,8		14,9	58	B ₂ 0,18 C 0,18 PP 0,206	ср. 96 № 628
	батон с сыром	30/20	6.8	5.9	15.4	146	B ₉ 8,1 K 26,7 Ca 5,7	
			11,6	23,3	50,3	516		
обе д	суп картофельный с рыбой	250/17,5	6,13	5,6	22,3	158	B ₁ 0,15 C 7 Ca 56,5 F 2,25	ср. 1996№ 136
	рожки отварные с маслом	150	6.5	10.4	35.3	259	B ₁ 0,255 B ₂ 0,12 Ca 36 Fe 3,15	ср. 96 № 273
	Шницель натур рубленный мясной	100	16	14,4	16	257,1	Ca 15,56 Fe 2,42 C 1,25	ср. 96 №413
	компот из изюма (курага,чернослив,с/ф)	200	0.4	-	27.3	107	C 0,4 Fe 0,2 Ca 6,2	ср. 96 № 588
	хлеб пшеничный,ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	Огурец соленый	60	0,06		2	7		
	Сок фруктовый	200			24	96		
			33,69	32,2	156,7	1032,1		
			45,29	55,5	207	1548,1		
	ВТОРНИК II							
зав тра к	каша манная с маслом	200/10	4,6	6,8	20,8	163,8	B ₁ 0,04мг B ₂ 0,01мг K 189,21 Ca 24 K 44	ср. 96 № таб 4№ 257
	батон с маслом	30/10	2,8	2,4	15,9	96,9	B ₁ 0,033 B ₂ 0,009 Ca 5,7 PP 0,63	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	C 0,3	ср. 96

	(сгущенное,цельное)						Ca 33 K 48	№ 630
			9	10,8	54	347,7		
обе д	Суп гороховый с тушенкой(курой)	250/12,5	6,13	5,6	22,3	330	B ₁ 0,15 C 7,0 Ca 56,5 Fe 2,25	ср. 96 № 138
	Тефтели с рисом	90	11,34	7,12	43,74	257,1		Ср.2005 № 473
	пюре картофельное с маслом	150-200	4.3	9.9	23.7	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	Свекла,кап квашеная с маслом растительным(овощи консервированные- по сезону)	60-100	0.4	0.1	1.3	7	Ca 12 K 70 C 5	
	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ (брусника,клюква,вишня,смородина,клубника)	200	0,3		31,5	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 Fe 183,82	ср. 2004№ 733
	хлеб ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	фрукты	100-150						
			26,67	24,52	152,34	1105,1		
			35,67	35,32	206,34	1452,8		
	СРЕДА II							
зав тра к	Каша ячневая с маслом (или пшеничная)	200/10	5,2	14,5	30,9	286	B ₁ 0,04 Ca 24 K 44	ср.96 № 257 таб.4
	яйцо вареное	1	12.7	11.5	0.7	157	A 132 B ₂ 0,222 B ₄ 127 Ca 28	
	напиток кофейный	200	2.4	3.6	27.9	146	Fe 4 Ca 10	ср. 96 № 719
	батон	30	1.5	2.36	14.88	87,2	B ₁ 0,03 Ca 5,7 PP 0,63 Fe 0,36	
			21,8	31,96	74,38	676		
обе д	борщ из свежей капусты со сметаной (курой , тушенкой)	250/12,5/10	2.8	6.5	10.1	268	C 4,8 Ca 24 K 129 E 0,3	ср. 96 № 110
	греча отварная с маслом	150	3.9	12.5	38.6	285	B ₃ 5,1 B ₉ 19 E 0,8 K 220	ср. 96 № 255 таб 4
	Гуляш (филе куриное ,окорок св,карбонад)	100	15	13,5	15	241	E 1,1 Ca 18 K 199 Fe 1,6	ср. 96 № 401
	Соус красный	50	1,2	1,1	2,4	80		Ср2004 №558
	КОМПОТ ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200	0.3	-	35.6	141	C 2,7 B ₁ 0,01 Ca 6 K 48	ср. 96 № 585
	хлеб ржаной,пшеничный	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	

	фрукты	100-150						
			27,8	35,4	131,5	1163		
			49,6	67,36	205,88	1839		
	ЧЕТВЕРГ II							
завтрак	Запеканка из творога с вареньем,(мол сгущ)	150/30	19,2	14,3	29,9	326	PP 2,25 A 23,25 Ca 57,8 K 72	ср.2004 №326
	какао на цельном (сгущенное)молоке	200	4.7	5	31.8	187	B ₂ 0,364 C 0,4 Д 2,2 K 394 Ca 228	ср. 96 № 642
			23,9	19,3	61,7	513		
обед	Рассольник домашний со сметаной,курой(тушенкой)	250/12,5/10	3,8	6,7	20,2	171	A 170 C 11,75 Ca 45 K 562	ср. 96 № 128
	рис отварной с маслом	150	3,9	12,5	38,6	285	B ₉ 16,26 PP 2,86 K 189,21	ср. 96 № 255 таб.4
	Котлета по-хлыновски	100	14,75	13,5	15	241,3	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 C a 16,58	ср. 96 №417
	компот ягодный (вишня,клубника,смородина,брусника,клюкв а)	200	0.3	-	35.6	102	C 2,7 B ₁ 0,01 Ca 6 K 48	ср. 96 № 646
	хлеб ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	Соус красный	50	1,2	1,1	2,4	80		Ср2004 №558
	фрукты	100-150						
			28,55	35,6	141,6	1027,3		
			52,45	54,9	203,3	1540,3		
	ПЯТНИЦА II							
завтрак	каша рисовая или геркулесовая с маслом	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11	B ₁ 0,04 B ₂ 0,02 Ca 20 PP 2,0	ср.Пермь 2004 № 84
	чай с лимоном, сахаром	200/7/5	0.3	-	16.2	60	C 2,2 Ca 16 K 34 Fe 0,8	ср. 96 № 629
	батон с сыром	30/20	6.8	5.9	15.4	146	B ₉ 8,1 B ₁ 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
			13,65	14,23	66,69	518		
обед	Суп картоф с макаронными изд-и(с курой ,фрикад-и)	250/12,5 250/35	5,75	5	13,8	118,8	C 3,55 K 195,9 Ca 12,4 Mg 10,67	ср. 2005№ 163
	Пюре картофельное	150-200	4,3	9,9	29,2	269	A 10 C 7,4 PP 2,8 Ca 54 K 912	ср96 №472
	Капуста кваш с мас растительным(овоци свежие или консер,свекла)	60-100	0.4		1.3	9	A 0,15 C 7,2 Ca 6,0 K 142,2	
	Голубцы ленивые	108	5,29	7,67	8,42	124,96	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 C a 16,58	ср. 2005

								№ 483
	Компот ягодный(смородина,клю ква,брусника,клубника,в ишня)	200			31,5	94	С 0,8 К 15,88 Са 10,36 F 183,82	с/р 96г №647
	Хлеб ржаной,пшеничный	60	4,6	1,8	29,8	148	В ₁ 0,26 В ₂ 0,2 С 0,24 РР 2,28 Са 43,8	
	фрукты	100-150						
			20,34	24,37	114,02	763,76		
			33,99	38,6	180,71	1281,76		

Меню составила зав. производством -



Жирнова В.Н.\