



Школа		МКОУ СОШ с. Совье		Утвердил:	должность	директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд										
Возрастная категория				летний трудовой лагерь (14-18)						
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	230/6	8,2	12,9	39,7	298	71
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
			фрукты		145					
			итого		345	9,8	13,14	64	398	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	8,88	17,25	233,75	46
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	31,3	35	16,25	508	119
			гарнир	Греча отварная	200	11,4	10,4	58	384	120
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			итого		790	55,55	54,58	98,6	1224,75	
1	1	Итого за день:			1135	65,35	67,72	162,6	1622,75	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	230/6	7,3	11,7	45,3	311	72
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
			фрукты		145					
			итого		345	8,9	11,94	69,6	411	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	1,5	19,9	7,8	218	13
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	23,1	24,9	41,4	473	100

			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	146
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			<i>итого</i>		740	26,8	45,1	92,95	874	
1	2		Итого за день:		1085	35,7	57,04	162,55	1285	
1	3		Завтрак	гор.блюдо	230/6	6,7	11,79	20,1	266,3	72
				гор.напиток	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
			<i>итого</i>		200	8,3	12,03	44,4	366,3	
1	3		Обед	1 блюдо	250/10	11,5	11,25	14,5	246,25	35
				Пицц из свежей капусты со сметаной						
				2 блюдо	80/40	15,8		5	215	101
			гарнир	Рис отварной	200	5,07	10	55,7	300	121
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0	29,1	111	144
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			<i>итого</i>		440	34,17	21,55	112,65	915,25	
1	3		Итого за день:		640	42,47	33,58	157,05	1281,55	
1	4		Завтрак	гор.блюдо	200/25	5,2	8,3	64,9	424	180
				гор.напиток	200	0	0	15	56	155
			фрукты		145					
			<i>итого</i>		345	5,2	8,3	79,9	480	
1	4		Обед	1 блюдо	250/10	4,06	5,1	25,4	25,4	38
				Рассольник со сметаной						
				2 блюдо	100	26,4	3,8	17	260	93
			гарнир	Картофельное пюре	200	6	6,13	6,3	265,33	126
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			<i>итого</i>		540	38,06	15,33	72,05	649,73	
1	4		Итого за день:		885	43,26	23,63	151,95	1129,73	
1	5		Завтрак	гор.блюдо	230/6	9,1	10,3	63,4	380	125
				Каша "Дружба с маслом						

				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
				хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
				фрукты		145					
				<i>итого</i>		345	10,7	10,54	87,7	480	
1	5	Обед		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	8,88	17,25	233,75	46
				2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	31,3	35	16,25	508	119
				гарнир	Греча отварная	200	11,4	10,4	58	384	120
				напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	146
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
				<i>итого</i>		790	56,15	54,58	119	1308,75	
1	5	Итого за день:				1135	66,85	65,12	206,7	1788,75	
2	1	Завтрак		гор.блюдо	Биточек манный с киселем	200/30	8,13	11,9	56,8	359	78
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
				хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
				<i>итого</i>		200	9,73	12,14	81,1	459	
2	1	Обед		1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	11,25	10,5	13,3	250	33
				2 блюдо	Котлета мясная рубленая	100	23,4	10,63	0,63	205,38	108
				гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,47	131,2	269,33	124
				напиток	Компот из яблок	200	0,2	0	29,1	111	144
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
				<i>итого</i>		540	43,65	26,9	182,58	878,71	
2	1	Итого за день:				740	53,38	39,04	263,68	1337,71	
2	2	Завтрак		гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,48	4,5	17,95	126,2	48

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
			фрукты		145					
			<i>итого</i>							
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	1,5	19,9	7,8	218	13
			2 блюдо	Гуляш из птицы	80/40	15,8		5	215	101
			гарнир	Рис отварной	200	5,07	10	55,7	300	121
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			<i>итого</i>			23,97	30,2	91,85	832	
2	2	Итого за день:			1285	30,05	34,94	134,1	1058,2	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	230/6	8,2	12,9	39,7	298	71
			соус							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	
			<i>итого</i>		200	9,8	13,14	64	398	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	8,88	17,25	233,75	46
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	31,3	35	16,25	508	119
			гарнир	Греча отварная	200	11,4	10,4	58	384	120
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	19
			<i>итого</i>		790	55,55	54,58	98,6	1224,75	
2	3	Итого за день:			990	65,35	67,72	162,6	1622,75	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	230/6	5,96	10,6	45	288	72
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	155
			хлеб	Батон с маслом	40/5	1,6	0,24	9,3	44	

			<i>итого</i>	200	7,56	10,84	69,3	388		
2	4	Обед	1 блюдо	250/10	2,8	2,81	19,25	110,25	52	
			2 блюдо	100	26,4	3,8	17	260	93	
			гарнир	200	6	6,13	6,3	265,33	126	
			напиток	200	0,6	0	35,4	140	146	
			хлеб черн.	40	1,6	0,3	8,35	43	19	
			<i>итого</i>	540	37,4	13,04	86,3	818,58		
2	4	Итого за день:		740	44,96	23,88	155,6	1206,58		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	120/30	22,77	15,55	34	352,11	87	
			гор.напиток	200	0	0	15	56	155	
			хлеб	40/5	1,6	0,24	9,3	44		
			<i>итого</i>	200	24,37	15,79	58,3	452,11		
2	5	Обед	1 блюдо	250	17,75	3,13	31,13	215	44	
			2 блюдо	100	23,4	10,63	0,63	205,38	108	
			гарнир	200	7,2	5,47	131,2	269,33	124	
			напиток	200	0,2	0	29,1	111	144	
			хлеб черн.	40	1,6	0,3	8,35	43	19	
			<i>итого</i>	790	50,15	19,53	200,41	843,71		
2	5	Итого за день:		990	74,52	35,32	258,71	1295,82		
			Среднее значение за период:	962,5	52,189	44,799	181,55	1362,88		