



Согласовано
Директор школы № 65



12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ, ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. ОРСКА

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЗ	C,мг	
1 день																					
Завтрак																					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37	
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0	
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3	
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52	
Итого за 'Завтрак'			17,11	15,38	101,67	605,10	490,2	298,64	68,64	289,86	2,36	53,88	44,2	90,79	1,44	0,16	0,37	1,19	4,64	1,19	
Обед																					
3	Нарезка из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	0,07	2,98	12,90	87,75	15,25	8,35	26,96	0,38	0	28,58	4,86	0,07	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	5,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,01	6,84	26,77	182,31	213,8	13,87	108,09	157,97	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	16,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2	
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	
2	Хлеб пшеничный	38,8	2,57	0,25	18,20	86,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15	
Итого за 'Обед'			31,04	31,97	125,63	817,93	1612	107,87	185,28	431,02	14	2,7	1141,5	218,1	4,98	0,47	0,35	7,08	13,7	30,2	
Итого за день			48,15	47,45	207,30	1423,02	2102	406,52	253,92	720,88	16,4	56,58	1185,7	308,89	6,42	0,63	0,71	8,27	18,4	31,4	
Завтрак																					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	26,24	105,05	187,9	94,24	45,27	150,48	1,11	19,44	16,56	36,09	0,56	0,13	0,12	0,32	2,08	0,37	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0	
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07	
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11/3	Печенье в ассортименте	40	5,60	5,40	36,68	215,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0	
Итого за 'Завтрак'			21,49	19,90	87,90	532,34	296,9	216,01	61,57	313,28	3,07	149,44	60,76	173,29	2,25	0,19	0,34	0,7	4,89	0,44	
Обед																					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	3,62	5,90	56,75	148,4	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	1,86	1,65	0,02	0,02	0,29	0,39	17,4	
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45	
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	120,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0	

[illegible]

16/10	Кашкет из суфлефруктов и ананасов (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
12/2	Апельсиновый	200	1,80	0,40	20,60	88,96	294	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
Итого за "Обед"			29,67	24,00	111,64	874,21	1632	172,89	203,51	444,76	8,98	4,82	2807	563,91	8,12	0,46	0,38	6,78	13,1	148,46
Итого за день			43,12	34,94	225,14	1455,29	1937	362,57	242,16	629,05	10,3	46,7	2842,9	632,67	9,56	0,59	0,62	7,82	16,6	150,09
Завтрак																				
200	Каша молочная "Дружба"	150	6,62	6,78	20,31	170,52	152,4	93,55	27,1	112,25	0,59	30,67	21,11	34,56	0,13	0,09	0,12	0,43	1,67	0,39
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	6,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молочно-сметанное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/48	Кашель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
Итого за "Завтрак"			19,10	18,13	79,98	596,85	364,4	317,24	56,49	363,5	1,24	90,87	60,01	113,15	0,99	0,15	0,44	0,89	6,05	1,22
Обед																				
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
80	Суп "Кулдрый" со сметаной (с картофелем)	200	5,15	3,84	17,58	119,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1189,9	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03
46/3	Макаронные изделия отварные	160	6,66	9,17	26,38	176,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью	90	8,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
60/1	Суп сметанный с томатами	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Кашкет из суфлефруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,39	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
13	Вино	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за "Обед"			27,62	23,47	122,64	820,19	1581	154,87	119,05	366,67	8,45	91,44	10562	2038,14	5,63	0,36	0,38	7,18	14,8	24,52
Итого за день			46,72	47,60	207,62	1417,04	1945	472,12	175,55	730,17	9,69	182,31	10622	2151,29	6,62	0,5	0,82	8,07	20,8	25,73
Завтрак																				
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	26,24	185,05	187,9	94,24	43,27	150,48	1,11	19,44	16,56	36,09	0,56	0,13	0,12	0,32	2,08	0,37
10/1	Оладьи дрожжевые (1/45)	45	9,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молочно-сметанное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	43	2,98	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"			19,68	18,11	94,32	592,91	358,3	198,59	69,82	256,15	2,08	72,04	55,56	95,19	1,57	0,2	0,26	1,03	4,14	0,67
Обед																				
3	Парочка из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	0,07	2,98	12,90	87,75	15,25	8,35	26,96	0,38	0	28,58	4,86	0,07	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94
4/2	Свекольник со сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
43/9	Каша рисовая рассычатая	180	4,36	3,81	45,92	136,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
12/8	Суп с томатами (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	126,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	45,2	2,90	0,30	21,20	101,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Кашкет из суфлефруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,39	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
16/1	Макарон	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	3,8
Завтрак																				
200	Каша молочная "Дружба"	150	4,62	8,78	25,31	140,52	152,4	93,55	27,1	112,25	0,59	30,67	21,11	34,56	0,13	0,09	0,12	0,43	1,67	0,39
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	3,94	8,97	11,02	181,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молочно-сметанное	30	2,16	2,95	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,53	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
6/48	Кашель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
Итого за "Завтрак"			14,10	21,23	80,98	546,85	364,4	317,24	56,49	363,5	1,24	90,87	60,01	113,15	0,99	0,15	0,44	0,89	6,05	1,22
Обед																				
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
80	Суп "Кулдрый" со сметаной (с картофелем)	200	4,15	3,84	17,58	169,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1189,9	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	6,17	26,38	166,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью	90	7,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
60/1	Суп сметанный с томатами	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0					

Итого за 'Обед'	25,53	29,86	124,74	822,51	1357	142,12	125,77	392,64	5,32	21,02	1618,3	340,41	5,67	0,56	0,29	4,47	10,2	50,99
Итого за день	46,21	47,97	219,07	1415,41	1716	340,71	195,59	648,8	7,4	93,06	1673,9	435,6	7,25	0,76	0,55	5,5	14,4	51,66
9 день																		
Завтрак																		

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	8,95	25,26	150,83	132,1	87,14	20,47	137,68	0,55	14,4	12	26,7	0,48	0,08	0,09	0,7	1,9	0,31
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	12,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'	23,32	20,26	81,63	560,34	344,2	310,88	49,86	388,93	1,2	74,6	50,9	105,29	1,34	0,14	0,42	1,16	6,28	1,05
--------------------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-----	------	------	--------	------	------	------	------	------	------

Обед

21/1	Нарезка из свежих огурцов и томатов	60	0,57	0,09	2,60	12,53	129,9	11,83	10,21	19,98	0,46	0	267,46	45,38	0,25	0,03	0,02	0,21	0,31	10,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	13,57	35,38	337,59	85,7	18,87	19	150,86	0,88	22,13	12,83	24,49	0,59	0,05	0,03	0,85	1,86	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
2	Хлеб пшеничный	36,8	2,43	0,24	17,26	82,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15

Итого за 'Обед'	24,13	27,46	122,65	880,57	1354	101,41	87,91	359,74	9,91	50,52	1387,8	330,7	3,01	0,29	0,23	6,74	13,4	34,91
-----------------	-------	-------	--------	--------	------	--------	-------	--------	------	-------	--------	-------	------	------	------	------	------	-------

Итого за день	46,45	47,72	204,28	1420,91	1698	412,29	137,77	748,67	11,1	125,12	1438,7	435,99	4,35	0,42	0,65	7,91	19,6	35,95
---------------	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	--------	------	--------	--------	--------	------	------	------	------	------	-------

10 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,89	3,94	29,30	192,84	160,7	88,55	34,94	131,11	0,95	19,44	22,32	37,17	0,15	0,13	0,1	0,52	2,24	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/1	Вафли в ассортименте	30	1,17	9,18	19,11	161,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак'	18,20	20,96	73,39	566,18	225,7	198,72	43,24	257,91	2,07	145,44	63,32	169,97	0,44	0,16	0,31	0,62	4,29	0,44
--------------------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	------	--------	-------	--------	------	------	------	------	------	------

Обед

8/1	Икра свекольная	60	0,64	6,34	6,18	64,30	126,4	18,84	11,78	25,4	0,72	0	37,34	7,62	2,07	0,01	0,02	0,09	0,29	0,59
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
170	Пюре гороховое	180	8,53	6,47	48,44	215,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	10,25	9,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
2	Хлеб пшеничный	42,5	2,81	0,28	19,93	95,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
18/1	Компот из замороженных ягод (клубника)	200	0,15	0,07	8,12	32,17	28,52	7,22	3,13	4	0,23	0	4,8	1	0,1	0	0,01	0,05	0,08	4,8
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120

Итого за 'Обед'	29,60	27,21	135,46	847,32	1684	229,81	152,36	412,17	10,6	68,03	197,7	135	6,53	0,99	0,38	6,03	17,9	129,74
-----------------	-------	-------	--------	--------	------	--------	--------	--------	------	-------	-------	-----	------	------	------	------	------	--------

Итого за день	47,80	47,17	208,85	1413,50	1910	428,53	195,6	670,08	12,6	213,47	261,02	304,97	6,97	1,15	0,68	6,66	22,2	130,18
---------------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------