

инр
 мед. работник лагеря "Улыбка"
 Ооржак В.Б. *Ооржак*
 " 04 " *апр* 2024г.



Примерное 14 дневное циклическое меню ЛОУ "Улыбка" МБОУ СОШ с.Шекпээр

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет | Выход блюда дети старше 11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- мг | Витамины мг | Жиры г | № тех карты | % | |
|----------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|-------------|--------|-------------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6 10 | | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6 9 | | |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 150-200 | 200-250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 271,4 | | 173 | № 7 5 | | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 950 | № 11 1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к к | № 10 7 | | |
| Итого завтрак | | | | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4 | 1,44 | | | 30 | |
| Обед: | Винегрет | 60-100 | 100-150 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9 2 | | |
| | Суп с гороховый с мясом и картофелем | 200-250 | 250-300 | 11 | 5,2 | 28,8 | 171 | 10,5 | 102 | № 1 1 | | |
| | Котлеты из говядины | 75-120 | 100-120 | 80 | 10,09 | 8,67 | 9,25 | 155 | 0,56 | 268 | № 2 1 | |
| | Соус томатный | | 40 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,20 | 0,28 | 333 | № 12 1 | | |
| | Пюре картоф | | 180 | 3,61 | 7,77 | 16,8 | 156 | 20,95 | 312 | № 8 1 | | |
| | Кисель из конц | 200 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 1,8 | 350 | № 11 7 | | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12 6 | № 10 6 | | |
| | Итого обед | | | | 34,38 | 33,58 | 130,8 | 925,2 | 43,45 | | | 35 |
| | Полдник: | Запеканка из творога со сгущ молоком | 150-200 | 200-250 | 80 | 13,9 | 9 | 16,2 | 139,8 | 0,37 | 223 | № 6 1 |
| | | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11 8 | |
| Фрукты свежие | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к к | | | |
| Итого полдник | | | | 14,685 | 9,57 | 56,15 | 274,8 | 156,37 | | | 10 | |
| Всего за первый день | | | | 71,73 | 71,97 | 300,34 | 1999,40 | 201,26 | | | | |
| соотношение | | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6 10 | | |
| | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 150-200 | 200-250 | 6 | 10 | 37,3 | 262,5 | 0 | 173 | № 7 3 | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 1,8 | 379 | № 11 2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к к | № 10 7 | | |
| | Итого завтрак | | | | 21,2 | 26,3 | 109,77 | 747,5 | 1,8 | | | 27 |
| Обед: | Салат "Оливье" | 60-100 | 100-150 | 70 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 45 | № 9 5 | |
| | Рассольник со сметаной | 200-250 | 250-300 | 5,94 | 9,35 | 24,5 | 222,45 | 9,52 | 96 | № 1 2 | | |
| | Куры тушёная соус красный | 80 | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,68 | 290 | № 3 1 | | |
| | Рис рассыпчатый | 150 | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 284 | 0 | 302 | № 7 1 | | |
| | Копот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11 6 | | |
| | Хлеб | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12 6 | № 10 6 | | |
| | Итого обед | | | | 41,65 | 34,34 | 146,8 | 1078,7 | 10,2 | | | 39 |
| | Полдник: | Булочка с повидлом обсыпная | 50 | 50 | 3,78 | 6,7 | 31,1 | 128,9 | 0 | 426 | № 10 1 | |
| Сок | | 200 | 200 | 5,80 | 6,4 | 8 | 118 | 1,6 | 389 | № 13 3 | | |
| Фрукты свежие по наличию ✓ | | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к к | | | |
| Итого полдник | | | | 9,98 | 13,5 | 58,7 | 256,9 | 1,6 | | | 9 | |
| Итого за 2-ой день | | | | 72,83 | 74,14 | 315,27 | 2083,1 | 13,6 | | | | |
| соотношение | | | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | № 5 2 | | |
| | Каша пшеничная | 220 | 250 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 0 | 349 | № 7 4 | | |
| | Чай молоке | 200 | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,04 | 144 | 1,5 | 378 | № 11 3 | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к к | № 10 7 | | |
| | Итого завтрак | | | | 31,3 | 22,7 | 138,64 | 880,6 | 1,5 | | | 30 |
| Обед: | Свекольник | 53 | 53 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 5 | 71 | № 9 9 | | |