

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 13

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,40	8,1	34,20	243
ттк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>610</b>	<b>21,06</b>	<b>21,59</b>	<b>91,37</b>	<b>638,36</b>
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	14,40	11,52	23,88	215,16
141/2008г	Соус томатный	20	0,52	1,6	1,88	24
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>29,23</b>	<b>29,43</b>	<b>130,80</b>	<b>906,92</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 14

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Манник с творогом	200	14,42	14,1	44,10	425,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>21,15</b>	<b>21,626</b>	<b>91,13</b>	<b>714,29</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	1,33	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	4,50	3,78	42,30	221,22
ттк	Гуляш	90	12,52	18,72	30,78	342,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>29,019</b>	<b>30,64</b>	<b>127,63</b>	<b>907,50</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 15

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	112,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>690</b>	<b>21,40</b>	<b>21,52</b>	<b>95,17</b>	<b>643,50</b>
<b>ОБЕД</b>						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,53	2,10	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	61,97	399,54
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>29,54</b>	<b>30,84</b>	<b>127,48</b>	<b>895,69</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 16

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	150	8,69	8,90	35,69	217,90
ттк	Бутерброд с сыром	40	3,92	7,99	11,62	151,92
пп	Фрукт свежий (груша)	100	2,73	0,63	17,30	72,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>520</b>	<b>21,53</b>	<b>21565</b>	<b>92,56</b>	<b>614,67</b>
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Зразы из говядины с яйцом	90	18,75	15,39	33,03	345,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>790</b>	<b>29,902</b>	<b>30,245</b>	<b>127,91</b>	<b>903,453</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 17

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>600</b>	<b>21,33</b>	<b>22,15</b>	<b>92,71</b>	<b>653,49</b>
<b>ОБЕД</b>						
ттк	Пицца детская	50	5,37	8,02	19,13	139,99
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ттк	Рыба по польски	90	12,25	8,47	23,20	213,84
ттк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>750</b>	<b>29,46</b>	<b>30,10</b>	<b>124,55</b>	<b>852,57</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 18

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ткк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	14,40	10,67	44,67	319,33
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>600</b>	<b>21,26</b>	<b>21,95</b>	<b>91,64</b>	<b>636,77</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3,36	7,07	15,24	182,44
ткк	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
ткк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,0	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>790</b>	<b>29,90</b>	<b>30,54</b>	<b>129,73</b>	<b>916,71</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А.

Возрастная категория: 7-10 лет

День: 19

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	6,30	8,28	30,06	219,96
ттк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>21,947</b>	<b>96,51</b>	<b>651,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
ттк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ттк	Шницель из говядины	90	16,65	15,21	8,10	232,29
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>29,89</b>	<b>30,35</b>	<b>129,93</b>	<b>909,89</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева

Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 20

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Сырники творожные запеченные	160	15,36	16,43	45,12	448,43
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>21,49</b>	<b>21,65</b>	<b>90,65</b>	<b>645,62</b>
<b>ОБЕД</b>						
	конфеты	40	0,16	0	30,4	117,2
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ттк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	200	17,12	19,6	33,02	336
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>29,72</b>	<b>30,76</b>	<b>128,68</b>	<b>908,04</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева



Согласовано

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ Белослудцева Ю.С.

Утверждаю:

МКОУ «Гыинская СОШ»

Директор \_\_\_\_\_ Дементьев Г.А

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 21

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	9,00	38,00	270,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	12,31	14,60	172,19
	Помидоры свежие порционно	100	7,9	0,2	0,50	35,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>605</b>	<b>21,32</b>	<b>21,91</b>	<b>91,85</b>	<b>652,39</b>
<b>ОБЕД</b>						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ттк	Плов из говядины	200	16,20	18,85	44,93	408,58
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>29,85</b>	<b>30,09</b>	<b>129,74</b>	<b>899,50</b>

Составитель \_\_\_\_\_ Л.В.Белослудцева