

Согласовано
Мед.работник Орустук /Орустук О.Б./

Утверждаю директор МБОУ СОШ с. Кок-Хаак Тонмалаар /Тонмалаар С.Б./

Меню на 14 дней пришкольный лагерь "Огонек" МБОУ СОШ с. Кок-Хаак Кыя-Хемского района

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	N рецептур ы	%
				Б	Ж	У				
1	2	3		4	5	6	7	8	9	
1 День										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з	
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,8	0,21	54-1з	
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	250	7,3	9,3	34	249,1	0,57	54-21к	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235	1,46	к/к	
	Итого завтрак	485	535	27	29,8	95,9	758,4	2,92		28
Обед:	Винегрет	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	54-8с	
	Котлеты из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-4м	
	Соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,6	36	233,7	0	54-4г	
	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн	
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	865	985	45,2	35,3	148,7	1054	17,48		39
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	
	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	54-6хн	
	Фрукты яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	4,49	5,64	40,44	189,6	16		7
	Всего за первый день	1700	1870	76,69	70,74	285,04	2002,00	36,40		
	соотношение			1,00	1,00	4,00				
2 День										
Завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	8,2	11,2	32,4	263	0,6	54-29к	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	445	495	16,4	12	88,1	524,8	0,64		19
Обед:	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	100	1,3	4,3	13,3	97,9	2,53	54-14з	
	Рассольник со сметаной	200	250	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	54-4с	
	соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Куры тушёная с морковью	100	120	14,1	5,7	4,4	126,4	1,3	54-25м	
	Рис отварной	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	54-6г	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	19,8	81	0,02	54-1хн	
	Хлеб пшеничный	60	60	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	890	1030	37,95	28,31	170,14	1117,55	16,05		41

Полдник:	Запеканка из творога	150	200	29,7	10,7	21,7	301,2	0,29	54-1т	
	компот из чернослива	200	200	0,50	0,2	19,5	81,3	0,3	54-3хн	
	Фрукты бананы	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	450	500	30,6	11,3	60,8	392,5	0,59		14
	Итого за 2-ой день	1785	2025	84,95	51,61	319,04	2034,85	17,28		
	соотношение			1	1	4				
3 День										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з	
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,8	0,21	54-1з	
	Каша пшённая молочная вязкая	200	250	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	54-6к	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	520	590	25	28,2	95,6	734,7	1,05		25
Обед:	Салат из моркови и яблок	80	100	0,8	8,1	5,7	98,9	4,84	54-11з	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200	250	4,62	5,62	5,72	92,2	10,76	54-1с	
	гуляш из говядины	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5	0	203	
	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн	
	соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	950	1060	40,28	43,82	117,02	1024,4	35,69		35
Полдник:	Манник	50	50	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к	
	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	350	
	Итого полдник	280	280	12,93	15,5	105,16	418,02	1,9		14
	Итого за 3-ий день	1750	1930	78,21	87,52	317,78	2177,12	38,64		
	соотношение			1	1	4				
4 День										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	250	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54-25к	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	480	550	17,9	9,8	90,5	519,9	1,29		23
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	100	2,20	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	
	Суп с рыбными консервами (Сайра)	200	250	5,9	6,76	12,54	134,6	5,26	54-27с	
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	120	13,1	7,5	2,9	131,6	1,13	54-7р	
	Картофельное пюре	150	200	3,2	5,2	1,9	139,4	10,2	54-11г	
	Соус сметанный	100	100	2,9	16,5	6,6	186,1	0,16	54-4с	

	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	910	1070	36,30	42,6	97,14	987,5	26,8		44
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	54-3гн	
	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	
	Фрукты мандарины	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	4,48	7,1	57,4	166,8			7
	Итого 4-ый день	1740	1970	58,68	59,50	245,04	1674,20	28,09		
	соотношение			1	1	4				
5 День										
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,50	4,54	17,86	134,32	0,7	54-19к	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2гн	
	хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	445	495	13,7	5,34	73,56	396,12			18
Обед	Салат из моркови и чернослива	80	100	1,2	0,1	17,2	75,7	3,6	54-17з	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	
	Плов с курицей	200	250	27,30	8,1	33,2	314,6	2,36	54-12м	
	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	810	950	39,41	11,21	109,61	897,36			40
Полдник	Сырники	100	100	19,6	5,7	16,4	195,8	13,5	54-6т	
	Компот с изюмом	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0	54-4хн	
	Джем	40	40	0,2	0	288	115,8		пром	
	Итого полдник	340	340	20,2	5,8	322,8	387,4	13,5		17
	Итого 5-ый день	1595	1785	73,31	22,35	505,97	1680,88	13,5		
	соотношение			1	1	4				
6 День										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з	
	Каша молочная манная	200	250	5,3	5,7	25,3	174,3	0	54-27к	
	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	350	
	Хлеб пшеничный	45	45	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	
	Итого завтрак	455	505	15,40	20,32	65,72	497,65	1,8		18
Обед	Салат Мозаика	100	100	2,87	8,37	10,13	127,78	11,55	тгк 94	
	Суп - лапша домашняя с курицей	200	250	5,16	14,5	26,6	264,5	0	113	
	Биточки из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-6м	
	соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	6,4	6,5	35,5	225,8	0	54-12г	
	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	54-6хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	905	1025	39,73	45,77	153,03	1187,98	16,82		43
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	60	7,90	4,7	55,5	339	0	54-13в	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	54-3гн	

	Фрукты яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10	0,46	к/к	
	Итого полдник	360	360	8,60	5,1	81,8	376,9	1,62		14
	Итого 6-ой день	1720	1890	63,73	71,19	300,55	2062,53	20,24		
	соотношение			1,00	1	4,9				
7 день										
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	250	4,9	4,5	18,38	133,4	0,72	54-18к	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	460	550	14,5	6,4	76,28	419,3	1,02		19
Обед	Салат свекольный отварная с курагой	80	100	1,3	4,3	13,3	97,9	2,53	54-14з	
	Суп крестьянский с крупой	200	250	4,9	5,70	11,26	116,8	6,42	54-11с	
	Капуста тушёная с мясом	200	250	22,1	21,9	13,2	339,4	28,9	54-10м	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	19,8	81	0,02	54-1хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	760	900	36,81	32,70	106,76	870,1	37,87		40
Полдник	Снежок	200	200	5,4	5	21,6	153	0	пром	
	Ватрушка творожная	50	50	8,3	10,4	15	185,7	0,07	54-1в	
	Итого полдник	250	250	13,7	15,4	36,6	338,7	0,07		16
	Итого 7-ой день	1470	1700	65,01	54,5	219,64	1628,1	38,96		
	соотношение			1	1	4				
8 день										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з	
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,8	0,21	54-1з	
	Каша молочная пшеничная	200	250	5,9	6,3	27,2	189,3	0,52	54-28к	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	520	590	25,6	26,8	89,1	698,6	1,41		28
Обед	Салат из свеклы с черносливом	80	100	1,20	4,3	10,4	85,1	2,77	54-18з	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,16	2,78	18,5	119,6	6,88	54-7с	
	Гуляш	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	
	Макаронные отварные	200	200	6,5	9,5	36,1	256,5	0	203	
	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	860	970	36,72	30,48	115,2	882,1	24,29		35
Полдник	Пирожок печеный с капустой из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	
	чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	57	
	Фрукты мандарины	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№10.5	
	Итого полдник	450	450	4,59	5,94	45,11	287,8	33,5		12
	Итого 8-ой день	1830	2010	66,91	63,22	249,41	1868,5	59,2		
	соотношение			0,9	1	4				
9 День										
Завтрак	Каша пшеничная	200	250	8,2	9,2	38,6	270,3	0,55	54-13к	
	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	350	
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	480	550	23,4	17,3	110,97	680,3	2,35		30

Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	100	2,2	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	250	5,2	5,78	10,76	115,58	6,42	54-10с	
	Тефтели из говядины с рисом	80	120	11,6	11,7	6,4	11,5	0,37	54-16м	
	Капа Гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,3	36	233,7	0	54-4г	
	Компот из кураги	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	810	970	35,81	30,32	135,89	792,68	16,52		34
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,1	54-14в	
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2хн	
	Итого полдник	260	260	4,7	1,8	54,6	252,3	0,42		11
	Итого 9-ый день	1550	1780	63,91	49,42	301,46	1725,28	19,29		
	соотношение			1	1	4				
10 день										
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	
	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	5,74	4,82	15,92	129,9	0,72	54-17к	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	54-3гн	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	500	590	18,84	9,62	72,12	449,4	1,88		19
Обед	Салат из моркови и яблок	80	100	0,8	8,1	5,7	98,9	4,84	54-11з	
	Свекольник	200	250	4,6	2,6	10,8	85,78	5,4	54-23с	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	120	14,9	15,5	2,3	209,2	0,45	54-1м	
	Соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,5	0	54-5г	
	Компот из изюма	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0	54-4хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	960	1070	37,9	36,5	135,9	1024,98	13,37		44
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	200	22,9	10,8	15,4	250,3	1,59	54-4т	
	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн	
	Итого полдник	350	400	23	10,9	23,3	283	2,79		12
	Итого 10-ый день	1810	2060	79,74	57,02	231,32	1757,38	18,04		
	соотношение			1	0,9	4,0				

11 День										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з	
	Сыр порциями	30	30	7	8,8	0	107,8	0,21	54-1з	
	Каша Дружба	200	250	5,0	5,8	24,1	168,9	0,53	54-16к	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	520	590	23,62	26,42	98,89	723	2,04		30
Обед:	Винегрет с сельдью	80	100	4,30	10,58	5,3	133,7	3,07	54-30з	

	Суп картофельный с рыбой	200	250	10,9	3,84	14,9	138,18	7,78	54-31с	
	Плов из отварной говядины	200	200	15,50	13,2	40,3	341,9	0	54-11м	
	Компот из облепихи	200	200	0,2	1	7,4	39	16	54-9хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	760	850	38,9	29,42	117,1	887,78	26,85		37
Полдник:	пирожок печеный с рисом, мясом из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	
	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	54-6хн	
	Фрукты бананы	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	4,49	5,64	40,44	189,6	16		8
	Всего за 11 -ый день	1630	1790	67,01	61,48	256,43	1800,38	44,89		
	соотношение			1,00	1,00	4,00				
12 День										
Завтрак:										
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	8,2	11,2	32,4	263	0,6	54-29к	
	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	350	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	480	550	23,4	19,3	104,77	673	2,4		33
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	80	100	1,20	4,3	10,4	85,1	2,77	54-18з	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	250	11	5,2	28,8	171	10,5	54-8с	
	Макароны с сыром	150	200	7,9	6,8	28,6	207,7	0,04	54-3г	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	510	650	26,9	12,80	106,6	613,7	10,54		30
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	
	Снежок	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	
	Фрукты Яблоки	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	9,98	13,5	58,7	256,9	1,6		12
	Итого за 12-ый день	1340	1550	60,28	45,6	270,07	1543,6	14,54		
	соотношение			1	1	4				
13 День										
Завтрак:	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	
	чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	540	590	31	22,1	138,64	874,2	1,5		31
Обед:	Салат Мозаика	100	100	2,87	8,37	10,13	127,78	11,55	ттк 94	
	Суп - лапша домашняя с курицей	200	250	5,16	14,5	26,6	264,5	0	113	
	Туляш	100	120	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	
	Салат из овощей	150	200	2,8	7,4	13,6	133,4	12,2	54-9г	
	чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	57	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	830	970	33,85	44,32	118,7	1017,28	25,28		36

Полдник:	Манник	50	50	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	19,8	81	0,02	54-1хн	
	Итого полдник	250	250	5,28	7,36	67,36	216,5	0,12		8
	Итого за 13-ый день	1620	1810	70,13	73,78	324,70	2107,98	26,90		
	соотношение			1	1	4				
14 День										
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	
	Суп молочный с рисом	200	250	4,9	4,5	18,38	133,4	0,72	54-18к	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	
	Хлеб пшеничный	45	45	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого завтрак	475	525	19,14	20,5	76,38	567,1	1,16		24
Обед	Салат свекольный отварная с курагой	80	100	1,3	4,3	13,3	97,9	2,53	54-14з	
	Суп крестьянский с крупой	200	250	4,9	5,70	11,26	116,8	6,42	54-11с	
	Котлеты из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-4м	
	Соус красный основной	100	100	3,3	2,4	8,9	70,80	2,68	54-3с	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,6	36	233,7	0	54-4г	
	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	1,2	54-11хн	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	
	Итого обед	885	1025	39,60	33	138,96	1008,2	12,92		43
Полдник	пирожок печеный с яйцом и луком из дрожжевого теста	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	
	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	54-6хн	
	Фрукты бананы	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	
	Итого полдник	350	350	4,49	5,64	40,44	189,6			8
	итого 14-ый день	1710	1900	63,23	59,14	255,78	1764,90	14,08		
	соотношение			1	1	4				
	Итого за 14 дней	21893	24523	971,79	827,07	4082,23	25827,70	390,05		
	Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник- 75% от суточной нормы			69	59	292	1845	28		
	Соотношение			1	1	4,0				

№ рецептуры* – номера рецептур из перечня блюд.