

Примерное 14-дневное меню летнего оздоровительного лагеря "Хадынчыгаш" МБОУ Хадынской СОШ
Пий-Хемского кожууна Республики Тыва

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 1	Завтрак						
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	каша ячневая	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		510	21,7	26,5	110,87	756,4	
	2 завтрак						
	снежок	200	5,8	6,4	8	118	389
	банан	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
Итого за 2 завтрак		330	7	6,8	22,4	186,3	
	Обед						
	салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128	62
	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5	101
	котлета	80	10,09	8,67	9,25	155	268
	пюре картофельное	180	3,61	7,77	16,8	156,62	312
	соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	сок натуральный с мякотью с вит С	200	1	0	24,2	100	389
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		950	22,81	13,67	81,95	567,5	
Итого за день		1790	51,51	46,97	215,22	1510,2	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
	завтрак						
День 2	яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	каша манная	250	9,4	4,6	22,3	170	164
	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		551	26,02	13,72	97,09	613,2	
	2 завтрак						
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	манник со сгущенным молоком	100	10	15	95	271	112
	конфеты						
	Итого за 2 завтрак	300	14,2	19,8	117,04	415	
	Обед						
	салат винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,14	7,47	130	68
	суп гороховый с мясом	400	14,69	6,91	38,45	228,42	102
	гуляш из мяса	100	15,02	13,25	4,2	200,47	246
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1090	45,92	40,6	160,45	1152,99	
Итого за день		1941	86,14	74,12	374,58	2181,19	
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 3	Завтрак						
	каша пшенная	250	14	12,5	67,1	438,6	349
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	конфета						
Итого за завтрак		550	26,2	18,1	138,14	817,6	
	2 завтрак						
	пряник						
	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Итого за 2 завтрак	330	7	6,8	23,8	188,3	
	Обед						
	огурец соленый	50	1	0,4	2,3	21	70
	щи с мясом говядины со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5	99
	голень куриная	80	17,65	14,58	4,7	221	290
	рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	3,54	302
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	кисель с витамином С	200	0	0	26	106	350
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		910	36,02	28,72	126,53	629,44	
Итого за день		1790	69,22	53,62	288,47	1635,34	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак						
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	каша дружба с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	177
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	15,12	59	377
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		510	18,48	20,11	105,52	676	
	2 завтрак						
	ряженка	200	5,80	5	8,4	108	966
	пирожок запеченный с картофелем	50	3,79	5,14	10,54	136,8	406
	конфета	2					
	Итого за 2 завтрак	2	0	0	0	0	
	Обед						
	салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	54
	рассольник со сметаной	350	6,6	11	28,8	229	96
	минтай запеченный в молоке	120	11,64	15	10,8	90	228
	гречка рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	9,8	302
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		970	33,57	35,56	150,19	753,21	
Итого за день		1482	52,05	55,67	255,71	1429,21	
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 5	Завтрак						
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	каша пшеничная со сл м	150	4,08	4,08	25,05	153	98
	чай с медом	200	0	0	3	11,8	б/н
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		465	15,56	9,31	77,05	454,4	
	2 завтрак						
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	оладьи с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338	450
	конфета						
	Итого за 2 завтрак	330	12,83	12,76	79,9	482	
	Обед						
	икра кабачковая	60	2	9	8,5	122	50
	суп картофельный с мясными фрикадельками	350	8,33	12,4	21,62	261,36	104
	плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34	265
	компот из кураги с вит С	200	1,2	0	27,62	111	348
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		860	33,67	33,9	120,71	943,7	
Итого за день		1655	62,06	55,97	277,66	1880,1	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 6	Завтрак						
	каша геркулесовая со сливочным маслом	250	6	10	37,3	262,5	173
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		550	18,2	15,6	108,34	641,5	
	2 завтрак						
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	печенье						
	яблоки	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	Итого за 2 завтрак	330	1,585	0,57	34,75	193,3	
	Обед						
	яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	суп крестьянский с мясом	350	16,63	11,03	24,96	215,93	98
	капуста тушеная с мясом	250	5	8,3	23	188	139
	компот из ягод св/м	200	0,1	0,04	8,71	34,72	127
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		900	29,73	20,17	105,67	673,65	
Итого за день		1780	49,515	36,34	248,76	1508,45	
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 7	Завтрак						
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	каша рисовая	250	14	12,5	67,1	438,6	349
	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175	379
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		565	32,68	25,03	139,27	903,2	
	2 завтрак						
	чай полусладкий	200	0	0	14,97	57	375
	вафли	2					
	конфеты	1					
	Итого за 2 завтрак	203	0	0	14,97	57	
	Обед						
	икра кабачковая	60	2	9	8,5	122	50
	борщ со сметаной с мясом	351	3,3	2,478	2,478	247,8	82
	тефтели из говядины	80	12,05	7,21	10,22	155	279
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
	томатный соус	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	сок натуральный осветленный	200	1	0	24,2	100	389
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1021	33,25	29,788	132,98	1135,1	
Итого за день		1789	65,93	54,818	287,22	2095,3	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 8	Завтрак						
	каша кукурузная со сливочным маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	чай с медом и лимоном	200	0	0	3	11,8	б/н
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		500	14,21	6,08	79,9	430,8	
	2 завтрак						
	кисель	200	0	0	26	106	350
	бананы	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	печенье						
	Итого за 2 завтрак	330	1,2	0,4	40,4	174,3	
	Обед						
	яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	суп лапша с курицей	350	4,54	12,76	23,4	232,8	113
	Жаркое по домашнему	100	5,31	5,43	9,7	121,87	94
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		751	23,46	23,59	107,63	755,67	
Итого за день		1581	38,87	30,07	227,93	1360,77	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 9	Завтрак						
	каша греченевая молочная со сливочным маслом	200	11,5	8,12	51,52	325	302
	чай полусладкий	200	0,04	0	15,12	59	377
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		500	19,54	8,92	115,64	619	
	2 завтрак						
	напиток из шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	печенье сдобное	1					
	Итого за 2 завтрак	201	0,385	0,17	20,35	125	
	Обед						
	огурец соленый порционный	50	1	0,4	2,3	21	70
	уха с рыбной консервой	350	18,6	12,01	28,59	221,26	71
	котлеты рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140	234
	картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156	312
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1030	56,08	37,46	133,84	941,86	
Итого за день		1731	76,005	46,55	269,83	1685,86	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
День 10	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	яйцо варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,5	14,12	108	93
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак			15,82	8,02	88,61	488,2	
	2 завтрак						
	кефир	200	5,8	5	8	106	966
	сдоба	100	7,9	9,4	55,5	339	421
	конфета						
	Итого за 2 завтрак	300	13,7	14,4	63,5	445	
	Обед						
	салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,5	47,6	б/н
	суп картофельный с фрикадельками	350	8,33	12,4	21,62	261,36	104
	печень по-строгановски	100	11,43	15,75	2,51	197	29
	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5	203
	сметанный соус	30	0,44	1,56	1,71	23,4	12.2
	кисель с вит С	200	0	0	26	106	350
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1070	35,22	40,25	147,44	1126,86	
Итого за день		1370	48,92	54,65	210,94	1571,86	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
День 11	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	кашачная со слив. маслом	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173
	чай с медом	200	0	0	3	11,8	б/н
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		565	17,98	15,43	90,6	572,8	
	2 завтрак						
	напиток из с/м ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	127
	манник	100	10	15	95	271	112
	яблоки	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	Итого за 2 завтрак	430	11,3	15,44	118,11	374,02	
	Обед						
	салат винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130	68
	рассольник со сметаной с мясом	350	6,6	11	28,8	229	96
	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34	265
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		900	30,49	33,64	124,47	911,34	
Итого за день		1895	59,77	64,51	333,18	1858,16	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 12	Завтрак						
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	каша манная	250	9,4	4,6	22,3	170	164
	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175	379
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		565	18,68	12,53	72,17	464,6	
	2 завтрак						
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	пироги печенные с капустой	50	3,79	5,14	19,54	136,8	406
	Итого за 2 завтрак	250	7,99	9,94	41,58	280,8	
	Обед						
	салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,5	47,6	б/н
	суп с макаронными изделиями	100	0,13	0,01	0,75	3,5	111
	голень куриная запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221	293
	рис рассыпчатый	100	2,4	2,88	25,02	135,7	302
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	сок натуральный с мякотью	200	1	0	24,2	100	389
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		710	30,31	20,07	115,88	766,2	
Итого за день		1525	56,98	42,54	229,63	1511,6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 13	Завтрак						
	каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	98
	компот из яблок	200	0,20	0,20	22,30	110	859
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	конфета	2					
Итого за завтрак		452	12,28	5,08	96,35	498	
	2 завтрак						
	компот из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	мандарины	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	манник со сгущенным молоком	100	10	15	95	27,1	112
	Итого за 2 завтрак	430	11,585	15,57	129,75	220,4	
	Обед						
	салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128	62
	суп гороховый с мясом	400	14,69	6,91	38,45	228,42	102
	запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	19
	кисель с вит С	200	0	0	26	106	350
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1000	23,73	17,78	122,2	697,42	
Итого за день		1882	47,595	38,43	348,3	1415,82	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 14	Завтрак						
	каша рисовая	250	14	12,5	67,1	438,6	349
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		550	26,2	18,1	138,14	817,6	
	2 завтрак						
	вафли	1					
	апельсины	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Итого за 2 завтрак	330	4,72	4,12	39,89	213,5	
	Обед						
	огурец соленный порционный	50	1	0,4	2,3	21	70
	суп лапша с курицей	350	4,54	12,76	23,4	232,8	113
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47	246
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	компот из чернослива с вит С	200	0,53	0	28,26	113	348
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1020	36,12	38,27	144,97	1081,77	
Итого за день		1900	67,04	60,49	323	2112,87	