

Утверждаю:  
 директор МОУ Столбищенская  
 ОШ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ.МАСЛО.	75	5.1	4.7	33.4	197.0	3	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.2	117.3	378	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1	0.1	2	12.6	к/к	к/к
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.0	12.0	47.9	300,1	204	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>102.5</b>	<b>627</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	205	2.5	5.0	16.2	119.8	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	4.7	50.1	260.2	304	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	18,5	24,9	7	376	308	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.1	26.0	102.4	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31,8</b>	<b>35,4</b>	<b>132,1</b>	<b>1018</b>		
		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	57,5		2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	70	5.1	0.6	22,1	159.6		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19.5	14.2	30.1	327.0	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28.8</b>	<b>18.9</b>	<b>86,4</b>	<b>690,5</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	11.9		2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	205	1.8	4.8	11.4	95.8	76	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28.2	112.8	411	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7.5	4.9	47.9	265.8	209	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	9,2	19.5	25,9	308.1	279	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28.3</b>	<b>30.0</b>	<b>148,1</b>	<b>954,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>48.9</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	9.2	13,6	37,1	242,5	184	2008
ХЛЕБ.МАСЛО.ПОВИДЛО	100	5.2	4.6	48.7	257.7		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0	14.8	60.8	431	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>16.1</b>	<b>18,7</b>	<b>121,6</b>	<b>757</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	2.3	6.0	16.2	126.5	193	1994
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	11.9		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.4	14,3	30,4	275,7	414	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.1	26.0	102.4	439	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.1	15.4	5.6	211.9	259	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>29.7</b>	<b>36,6</b>	<b>112,9</b>	<b>888</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.8</b>	<b>55,3</b>	<b>253,5</b>	<b>1645</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ-МАСЛО.СЫР	50	8.2	10.0	23.9	220.1		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.2	117.3	430	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7.2	8.5	39.6	263.8	189	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18.8</b>	<b>22.0</b>	<b>92.5</b>	<b>648.2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0	1.2	6.9		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	4.4	7.4	14.8	244,4	97	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,5	16,7	48,6	267,5	335	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10.5	8.3	24,8	234,4	239	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	19.8	86	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>35,1</b>	<b>33,3</b>	<b>142</b>	<b>999,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	26.0	196	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
ХЛЕБ.МАСЛО.СЫР	100	11.0	12.0	34.4	291.9	2	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7.3	9.1	48.7	306.2	415	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>21.9</b>	<b>24.6</b>	<b>118.9</b>	<b>841,1</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	4.2	16.8	113.4	91	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4.9	9	37,2	217.3	257	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.8	16,8	5.5	220.7	282	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23.3	92.9	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24.1</b>	<b>30,7</b>	<b>115,6</b>	<b>803.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1594.5</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3.7	0.4	23.9	114		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1	0.1	2	12.6	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.2	117.3	430	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.0	12.0	55,8	553	204	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.7</b>	<b>15.6</b>	<b>100,9</b>	<b>796,9</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/5	2.9	16,6	33,9	136.7	84	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18.8	22.3	46,7	433,9	258	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,4	0	33,3	92.9	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>33,2</b>	<b>39,7</b>	<b>133,6</b>	<b>848,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	22.1	148,8	433	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	17.3	24,7	22	324.9		2008
ХЛЕБ.ПОВИДЛО	100	5.4	0.6	54.2	244.2	2	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	29,3	62,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>26.1</b>	<b>28,7</b>	<b>127,6</b>	<b>780,2</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.7	5.4	32,7	246,4	99	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	16.1	20.4	16.4	316,1	262	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8		2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5,4	0.7	32.8	159.6		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	200	0	0	23.3	92.9	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,8</b>	<b>26.6</b>	<b>106,9</b>	<b>864,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ-МАСЛО СЫР	75	8.2	10.0	23.9	220.1		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0	15,3	61.2	430	2008
БАНАН	100	1.5	0	21	96		2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	17,3	9,2	45,3	391,6	189	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,3</b>	<b>19,2</b>	<b>95,9</b>	<b>724,9</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	205	2.1	18,1	11.3	142,3	84	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	7	55,7	292	304	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.6	10,2	11,8	216,4	261	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ	200	0	0	23,3	92,9	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>26,6</b>	<b>36,1</b>	<b>138,6</b>	<b>920,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		



### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.4	3.1	22.3	131.2	430	2008
ХЛЕБ.МАСЛО.СЫР	85	10.5	13.3	23.9	259.4	3	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	9.0	9.9	50.1	324.8	190	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>24.4</b>	<b>26.8</b>	<b>117.3</b>	<b>811.4</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	2.7	5.1	17.6	176,1	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.6	14,1	31.3	194.9	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,3	8.5	14	207,2	231	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8		2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5.3	0.7	32.8	159.6		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0	19.8	86	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>29,5</b>	<b>28,5</b>	<b>117,2</b>	<b>833,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ.МАСЛО.СЫР	100	5,6	11,7	33,4	283,2		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	14,8	61,2	430	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	10,5	10,2	47,2	311,6	189	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>20,7</b>	<b>22,3</b>	<b>105,2</b>	<b>702,8</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,7	2,8	19,6	119	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,4	6,2	38,4	243,3	323	2008
ПТИЦА ТУШЁНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	15,6	23,3	23,9	361,2	302	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	70	5,3	0,7	32,8	159,6		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,6	59,1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>33,2</b>	<b>33</b>	<b>129,3</b>	<b>942,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	539,0	553,0	2 345,0	16 450,0	29,6	196,0	62,0	542,1	1 103,0	31,7
Среднее значение за период	53,9	55,3	234,5	1645	3.0	19.6	6.20	54.2	110.30	3.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	29.2	57.5							

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

ЛАГЕРЬ 22	558	796
-----------	-----	-----

