



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы-интерната
имени И.Е. Егорова г.о. Новокуйбышевск
Е.В. Попова

Примерное цикличное меню завтраков и обедов лагеря дневного пребывания при
ГБОУ школа-интернат им. И.Е. Егорова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293	
	Лапша отварная с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227	
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8		
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287	
	Бутерброд с маслом, сыром	10/30/50	6,62	9,48	10,06	152	376	
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5		
	Итого:			27,71	32,19	110,99	844,36	
Обед	Яблоко	250-300	0,50	0,30	22,80	104,00		
	Салат из огурцов и помидор	100/10	0,98	5,13	4,54	65,81	18	
	Солянка на м/к/б со сметаной	250/10/10-15	7,46	9,85	22,07	288,77	71	
	Гуляш куриный	100	15,40	3,00	2,40	101,30	91	
	Овощное рагу	200	3,72	14,87	22,57	238,99	92	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283	
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50		
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00		
	Итого:			46,52	35,65	220,77	1485,16	
	Всего:			76,23	68,04	337,56	2365,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Каша манная с маслом, сахаром	250	7,84	8,44	46,53	293,9	106
	Йогурт	115	3,4	2,9	12,7	90,9	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с маслом, повидлом	10/30/50	0,64	2,00	10,30	61,80	382
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:		20,93	1,45	25,25	131,50	
Обед	Апельсин	250-300	2,30	0,50	20,30	90,00	
	Салат из квашеной капусты с зелёным луком	100/10	1,60	10,00	3,58	110,60	7
	Суп весенний по м/к/б со сметаной	250/10/10-15	2,55	8,53	15,47	154,09	44
	Рыба под маринадом	100/20	12,48	6,83	6,38	136,25	172

Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
Итого:		41,65	36,44	223,18	1391,17	
Всего:		62,58	38,09	254,23	1558,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Вареники с творогом, маслом, сгущёнкой, сахаром	250	46,14	13,94	47,17	498,73	140

	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с маслом, сыром	10/20	6,62	9,48	10,06	152	376
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:		62,38	28,8	108,43	936,15	
Обед	Банан	250-300	3,00	1,00	42,00	192,00	
	Салат из огурцов и помидор	100/10	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Суп гороховой на м/к/б	250/10	2,80	4,67	16,33	118,55	45
	Котлета по-домашнему с подливой	80/20	8,60	20,85	2,04	233,64	205
	Капуста тушёная	200	5,24	6,46	26,90	174,32	235
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
	Печенье	50	3,90	8,80	33,90	229,00	
	Итого:		42,98	49,41	272,10	1699,61	
	Всего:		105,36	78,41	386,33	2671,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Суп-кулеш молочный с маслом, сахаром	250	7,37	8,87	41,83	277,14	112
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кофейный напиток сладкий молочный	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с полукопченной колбасой	35/50	7,28	10,42	11,07	167,2	377
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:			26,78	28,64	99,33	764,44
Обед	Яблоко	250-300	0,50	0,30	22,80	104,00	

Салат картофельный с яйцом и зелёным горошком	100/10	3,04	11,38	10,76	157,00	31
Щи на м/к/б со сметаной	250/10/10-15	2,51	7,60	12,77	129,40	63
Суфле мясное	200	69,84	69,68	19,80	984,96	199
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
Итого:		94,35	91,46	212,52	2061,65	
Всего:		123,13	120,30	317,65	2862,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293

	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	250	9,24	12,99	37,22	302,77	109
	Творожные сырки	30					
	Кофейный напиток сладкий молочный	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с маслом, сыром	10/30/50	7,28	10,42	11,07	167,2	377
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:		23,57	28,16	94,44	727,27	
Обед	Груши	250-300	0,70	0,30	24,30	114,00	
	Винегрет	100/10	4,50	4,60	0,00	59,20	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10/10-15	6,04	13,56	38,86	179,52	41
	Гуляш из курицы	100	27,60	33,29	4,35	427,36	210
	Овощное рагу	200	3,72	14,87	22,57	238,99	92
	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Вафли	38	1,70	11,40	23,60	201,40	
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	

Итого:	62,23	80,53	247,49	1854,59
Всего:	87,80	108,89	347,73	2617,86

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Суп рисовый молочный с маслом, сахаром	250	7,42	9,1	27,94	222,82	52
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с маслом, сыром	10/30/50	7,28	10,42	11,07	167,2	377
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
Итого:			26,83	28,87	85,44	710,12	

Обед	Мандарины	250-300	0,80	0,20	7,50	3,00	
	Салат из огурцов и помидор	100/10	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Суп с мясными фрикадельками на м/к/б	250/10/35	11,71	8,18	22,81	210,12	48
	Рыба с овощами в томате	100/20	14,52	8,03	7,51	160,20	172
	Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
	Итого:		50,73	32,12	219,81	1339,36	
Всего:		79,56	61,19	311,05	2085,48		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 день 2

Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Творожная запеканка с повидлом	250	43,83	18,17	43,65	513,35	141
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с маслом, мёдом	10/30/50	2,4	7,8	87,1	426,1	382
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:			53,28	30,72	176,9	1196,75
Обед	Банан	250-300	2,20	0,70	40,50	178,00	
	Винегрет	100/10	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Суп деревенский на м/к/б со сметаной	250/10/10-15	2,77	9,29	18,52	168,70	51
	Пироги с мясом и капустой	200	22,20	9,60	41,60	342,60	282
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
	Итого:			46,89	32,23	255,33	1504,85
Всего:			102,17	63,15	438,03	2737,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Каша пшённая молочная с маслом, сахаром	250	8,8	10,6	50,06	331,65	112
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Какао	200	4,85	5,04	32,13	195,71	270
	Бутерброд с полукопченной колбасой	35/50	7,28	10,42	11,07	167,2	377
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	

	Итого:		24,78	27,51	118,51	826,06	
Обед	Яблоко	250-300	0,26	0,17	11,41	52,00	
	Салат из соленых огурцов с луком	100/10	1,60	10,00	3,58	110,60	7
	Свекольник на м/к/б со сметаной	250/12/10	2,32	7,61	12,06	124,99	43
	Жаркое по- домашнему	250	30,65	23,57	30,10	454,45	181
	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Булочка домашняя	50	3,63	5,87	30,54	189,41	312
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
	Итого:		56,43	49,73	221,50	1565,57	
	Всего:		83,21	77,44	345,81	2427,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день4							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Каша овсяная молочная с сахаром	250	10,86	11,78	51,51	356,12	108
	Творожныйсырок	30					
	Кофейный напиток сладкий, на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287
	Бутерброд с сыром и маслом	10/30/50	7,28	10,42	11,07	167,2	377
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:			25,19	26,95	108,73	780,62
Обед	Апельсин	250-300	2,30	0,50	20,30	107,50	
	Салат из огурцов и помидор	100/10	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	250/10/10-15	4,50	3,95	20,21	134,33	46
	Плов с курами	250	11,00	23,90	0,40	261,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283

Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50
Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00
Итого:		40,96	50,85	214,41	1493,92
Всего:		68,15	78,00	328,94	2310,54

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Сок фруктово-ягодный	200	2,0	0,20	5,80	36,0	293
	Омлет натуральный, овощи консервированные	200/50	17,57	41,49	6,99	508,48	132
	Кофейный напиток, сладкий на молоке	200	3,2	3,3	20,9	125,8	287

	Бутерброд с варёной сгущёнкой	30/50	2,6	7,3	23,7	170,3	
	Батон	50	3,85	1,45	25,25	131,5	
	Итого:		27,22	53,54	76,84	936,08	
Обед	Яблоко	250-300	0,26	0,17	11,41	52,00	
	Салат картофельный	100/10	1,42	10,06	16,28	161,46	25
	Рассольник на м/к/б со сметаной	250/10/10-15	6,04	13,56	38,86	179,52	41
	Капуста тушеная с мясом	250	18,05	15,52	4,64	233,75	164
	Компот их сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Конфеты шоколадные	40-50	1,99	8,08	13,94	152,17	
	Хлеб белый	100	9,90	1,00	63,50	302,50	
	Хлеб ржаной	100	8,00	1,50	55,00	270,00	
	Итого:		50,48	57,97	262,58	1679,13	
	Всего:		79,70	111,71	345,22	2651,21	