

"Согласовано"  
Медработник  
Шимит-оол М.Б./

"Согласовано"  
Начальник  
Бурукеев/Бурукеев Л.К./

"Утверждено"  
СОШ имени Айдыс Александровича Саа  
Наксыл /Наксыл М.Х./

Примерное 14 дневное диетическое меню для обеспечения питанием детей и подростков в пришкольном лагере с дневным пребыванием "Озуаткер"  
МБОУ СОШ имени Айдыс Александровича Саая с.Суг-Бажы Каа-Хемского района РТ

Принем 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 рецеп- туры	№ тех карты	%	
				Б	Ж	У						
1	2	3		4	5	6	7	8	9			
<b>1 День</b>												
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.		
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.		
	Каша вязкая молочная ячневая	200	250	7,3	9,3	34	259,1		54-21к	89.		
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром			
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,9</b>	<b>24,9</b>	<b>68,8</b>	<b>584,8</b>	<b>0,79</b>			<b>25</b>	
Обед:	Винегрет с растительным маслом	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з	16.		
	Суп с гороховый	300	300	10,1	6,9	24,4	199,7	10,5	54-8с	42.		
	Котлета из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-4м	165.		
	Соус красный основной	30	40	1	0,7	2,7	21,20	0,28	54-3соус	215.		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,3	36	233,7	0	54-4г	102.		
Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хн	291.			
Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром				
<b>Итого обед</b>				<b>37,5</b>	<b>34,5</b>	<b>116,1</b>	<b>923,8</b>	<b>15,32</b>			<b>39</b>	
Полдник:	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	307.		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн	281.		
	Фрукты (мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		пром			
	<b>Итого полдник</b>				<b>6,4</b>	<b>2,1</b>	<b>54,5</b>	<b>262,4</b>	<b>80</b>			<b>11</b>
	<b>Всего за первый день</b>				<b>62,80</b>	<b>61,50</b>	<b>239,40</b>	<b>1771,00</b>	<b>96,11</b>			
<b>соотношение</b>				<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>						
<b>2 День</b>												
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.		
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.		
	Каша вязкая молочная манная	200	250	5,3	5,7	25,3	174,3	0,55	54-27к	95.		
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром			
<b>Итого завтрак</b>				<b>16,1</b>	<b>20,6</b>	<b>58,8</b>	<b>485,6</b>	<b>1,18</b>			<b>21</b>	
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	100	2,2	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	34.		
	Рассольник ленинградский с рисом	300	300	7,1	8,70	20,4	188,3	9,52	54-15с	49.		
	Курица тушеная с морковью	100	120	14,1	5,7	4,4	126,4	1,3	54-25м	186.		
	Рис отварной	150	200	3,7	4,8	36,5	203,5	0	54-6г	104.		
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.		
Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром				
Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром				
<b>Итого обед</b>				<b>32,7</b>	<b>25,64</b>	<b>119,9</b>	<b>841,3</b>	<b>20,57</b>			<b>36</b>	
Полдник:	Крендель сахарный	60	60	4	7	30,2	200,1	0	54-16в	315.		
	Сок сливовый	200	200	0,60	0,2	30,4	125,8	1,6	пром			
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром			
	<b>Итого полдник</b>				<b>6,1</b>	<b>7,7</b>	<b>81,6</b>	<b>420,4</b>	<b>1,6</b>			<b>18</b>
	<b>Итого за 2-ой день</b>				<b>54,9</b>	<b>53,94</b>	<b>260,3</b>	<b>1747,3</b>	<b>23,35</b>			
<b>соотношение</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						
<b>3 День</b>												
Завтрак:	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	131.		
	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.		
Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.			

	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	54-6к	74.	
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	226.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>21,7</b>	<b>27,3</b>	<b>68,8</b>	<b>607,7</b>	<b>0,95</b>			<b>26</b>
Обед:	Икра морковная	80	100	1,6	5,6	8	90,7	4,31	54-12з	12.	
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	300	7	8,5	8,6	138,3	12,2	54-1с	35.	
	Гуляш из говядины	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	163.	
	Макароны отварные	150	200	5,4	4,9	32,8	196,8		54-1г	99.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хн	291.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>	<b>875</b>	<b>1010</b>	<b>34,5</b>	<b>35,8</b>	<b>88,5</b>	<b>816,2</b>	<b>19,36</b>			<b>35</b>
Полдник:	Кекс "Здоровье"	50	50	2,4	9,9	23,4	192,4	0	54-3в	301.	
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн	281.	
	<b>Итого полдник</b>			<b>3,64</b>	<b>13,56</b>	<b>44,06</b>	<b>312,4</b>	<b>80</b>			<b>13</b>
	<b>Итого за 3-ий день</b>			<b>59,84</b>	<b>76,66</b>	<b>201,36</b>	<b>1736,30</b>	<b>100,31</b>			
	соотношение			1	1	4					
4 День											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	263	0,6	54-29к	97.	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>19,8</b>	<b>26,8</b>	<b>67,2</b>	<b>588,7</b>	<b>1,39</b>			<b>25</b>
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	100	1,30	4,3	13,3	97,9	2,53	54-14з	14.	
	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	300	350	8,2	9,6	18,6	194,8	11	54-11с	45.	
	Котлета рыбная (минтай)	100	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,16	54-3р	142.	
	Пюре картофельное	150	200	3,2	5,2	19,8	139,4	10,2	54-11г	109.	
	Соус сметанный	30	30	0,4	2,5	1	27,9		54-1соу	213.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>32,90</b>	<b>24,9</b>	<b>111,6</b>	<b>803,4</b>	<b>23,91</b>			<b>35</b>
Полдник	Сок сливовый	200	200	0,60	0,2	30,4	125,8	1,6	пром		
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		пром		
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (груша)	120	120	0,5	0,4	12,4	54,6		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>2,7</b>	<b>4,9</b>	<b>82,69</b>	<b>342,62</b>				<b>15</b>
	<b>Итого 4-ый день</b>			<b>55,40</b>	<b>56,60</b>	<b>261,49</b>	<b>1734,72</b>	<b>25,30</b>			
	соотношение			1	1	4					
5 День											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	131.	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,5	4,54	17,86	134,2	1	54-19к	87.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>20,1</b>	<b>23,44</b>	<b>51,66</b>	<b>502,1</b>				<b>22</b>
Обед	Горошек зеленый	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	54-2с	20.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	300	7,1	8,5	15,2	165,6	11,2	54-28с	36.	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	120	14,9	15,5	2,3	209,2	0,45	54-1м	162.	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,3	36	233,7	0	54-4г	102.	
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2хн	270.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>38,1</b>	<b>31,2</b>	<b>103,2</b>	<b>845,7</b>				<b>37</b>
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,3	54-14в	312.	
	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	106,6	0	пром		

	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (яблоко)	120	120	0,5	0,5	11,8	39,1		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>10,64</b>	<b>10,66</b>	<b>65,76</b>	<b>385,8</b>	<b>0,3</b>			<b>17</b>
	Итого 5-ый день			68,84	65,3	220,62	1733,6	0,3			
	соотношение			1	1	4					
<b>6 День</b>											
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	131.	
	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,3	5,4	25,7	184,5	0	54-25к	93.	
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	226.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>18,70</b>	<b>22,5</b>	<b>56,9</b>	<b>517,3</b>	<b>0,41</b>			<b>22</b>
Обед:	Винегрет с растительным маслом	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з	16.	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	300	13	9,1	20,9	217,3	12	54-5с	39.	
	Капуста тушёная с мясом	200	250	22,10	21,9	13,2	339,4	28,9	54-10м	171.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	22хн	291.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>41,2</b>	<b>38,8</b>	<b>83,1</b>	<b>847,3</b>	<b>45,35</b>			<b>36</b>
Полдник	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	307.	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн	281.	
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>7,94</b>	<b>5,96</b>	<b>75,66</b>	<b>387,1</b>	<b>80</b>		<b>№</b>	<b>17</b>
	Итого 6-ой день			67,84	67,26	215,66	1751,70	125,76			
	соотношение			1,00	1	4,9					
<b>7 день</b>											
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Омлет натуральный	150	200	12,7	18	3,2	225,5	0,3	54-1о	126.	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>24,3</b>	<b>33,6</b>	<b>38</b>	<b>551,2</b>	<b>1,09</b>			<b>24</b>
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	100	2,2	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	34.	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	5	3	30,8	197,2	0	54-7с	41.	
	Рагу из овощей	150	200	2,8	7,4	13,6	133,4	12,2	54-9г	107.	
	Котлета из курицы	75	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,47	54-5м	166.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>30</b>	<b>20,04</b>	<b>113,1</b>	<b>780,1</b>	<b>22,42</b>			<b>34</b>
Полдник	Сок сливовый	200	200	0,60	0,2	30,4	125,8	1,6	пром		
	Ватрушка с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3	
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>9,14</b>	<b>7,36</b>	<b>68,06</b>	<b>403</b>	<b>3,2</b>			<b>17</b>
	Итого 7-ой день			63,44	61	219,16	1734,3	26,71			
	соотношение			1	1	4					
<b>8 день</b>											
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	131.	
	Каша вязкая молочная ячневая	200	250	7,3	9,3	34	259,1		54-21к	89.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>22,9</b>	<b>28,2</b>	<b>67,8</b>	<b>627</b>	<b>0,63</b>			<b>27</b>
Обед	Икра морковная	80	100	1,6	5,6	8	90,7	4,31	54-12з	12.	

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	5	3	30,8	197,2	0	54-7с	41.	
	Плов из отварной говядины	200	250	15,3	14,7	38,6	348,3	0,72	54-11м	172.	
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9	0,32	54-2хн	270.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>26,4</b>	<b>18,5</b>	<b>115,6</b>	<b>760,6</b>	<b>1,04</b>			<b>32</b>
Полдник	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	307.	
	Йогурт	200	200	6,8	5,0	11	116,2	0	пром		
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (яблоко)	120	120	0,5	0,5	11,8	39,1		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>13,14</b>	<b>5,76</b>	<b>62,26</b>	<b>382,6</b>	<b>0</b>			<b>16</b>
	<b>Итого 8-ой день</b>			<b>62,44</b>	<b>52,46</b>	<b>245,66</b>	<b>1770,2</b>	<b>1,67</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
9 День											
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша жидкая молочная манная	200	250	5,3	5,7	25,3	174,3	0,55	54-27к	95.	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>16,8</b>	<b>14,1</b>	<b>60</b>	<b>433,9</b>	<b>1,34</b>			<b>19</b>
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	100	1,30	4,3	13,3	97,9	2,53	54-14з	14.	
	Рассольник ленинградский с рисом	300	300	7,1	8,70	20,4	188,3	9,52	54-15с	49.	
	Гуляш из говядины	100	120	16,9	16,4	4	232	1,41	54-2м	163.	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,5		54-5г	103.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хн	291.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>36,5</b>	<b>37,10</b>	<b>121,8</b>	<b>968,8</b>	<b>14,9</b>			<b>42</b>
Полдник	Крендель сахарный	60	60	4	7	30,2	200,1	0	54-16в	315.	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хн	281.	
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукты (мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>5,84</b>	<b>10,76</b>	<b>56,16</b>	<b>344,6</b>	<b>80</b>			<b>15</b>
	<b>Итого 9-ый день</b>			<b>59,14</b>	<b>61,96</b>	<b>237,96</b>	<b>1747,3</b>	<b>96,24</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
10 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Яйцо вареное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,2	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,3	10,2	37,6	274,9	0,54	54-6к	74.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>24,1</b>	<b>30,7</b>	<b>71,4</b>	<b>658,1</b>	<b>1,17</b>			<b>29</b>
Обед	Горошек зеленый	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	54-2с	20.	
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	300	7	8,5	8,6	138,3	12,2	54-1с	35.	
	Рагу из курицы	200	250	20,9	7	17,6	217,4	11,3	54-22м	183.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>35,2</b>	<b>16,3</b>	<b>80</b>	<b>607</b>	<b>25,92</b>			<b>26</b>
Полдник	Кекс "Здоровье"	50	50	2,4	9,9	23,4	192,4	0	54-3в	301.	
	Йогурт	200	200	6,8	5,0	11	116,2	0	пром		
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>11,34</b>	<b>13,86</b>	<b>60,86</b>	<b>457,8</b>	<b>0</b>			<b>20</b>
	<b>Итого 10-ый день</b>			<b>70,64</b>	<b>60,86</b>	<b>212,26</b>	<b>1722,9</b>	<b>27,09</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>					
11 День											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	263	0,6	54-29к	97.	

	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>19</b>	<b>26,1</b>	<b>65,9</b>	<b>574,3</b>	<b>1,23</b>			<b>24</b>
Обед:	Винегрет с растительным маслом	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з	16.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	300	7,1	8,5	15,2	165,6	11,2	54-28с	36.	
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	120	18,90	22	5,5	295,8	0,34	54-9р	148.	
	Рис отварной	150	200	3,7	4,8	36,5	203,5	0	54-6г	104.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хн	291.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к		
	<b>Итого обед</b>			<b>34,1</b>	<b>42,8</b>	<b>97,8</b>	<b>912,8</b>	<b>15,99</b>			<b>38</b>
Полдник:	Запеканка из творога	150	200	29,7	10,7	21,7	301,2	0	54-1г	133.	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2гн	224.	
	<b>Итого полдник</b>			<b>29,9</b>	<b>10,7</b>	<b>28,2</b>	<b>328</b>	<b>0,04</b>			<b>14</b>
	<b>Всего за 11-ый день</b>			<b>83,00</b>	<b>79,60</b>	<b>191,90</b>	<b>1815,10</b>	<b>17,26</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>					
<b>12 День</b>											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,5	4,54	17,86	134,2	1	54-19к	87.	
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн	226.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>18,2</b>	<b>22,24</b>	<b>49,06</b>	<b>473,4</b>	<b>1,41</b>			<b>20</b>
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	100	2,2	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	34.	
	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	300	350	8,2	9,6	18,6	194,8	11	54-11с	45.	
	Жаркое по-домашнему	200	250	20,1	18,7	17,2	318	9,53	54-9м	170.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>33,9</b>	<b>29,00</b>	<b>86,1</b>	<b>835,9</b>	<b>20,55</b>			<b>35</b>
Полдник:	Кекс "Здоровье"	50	50	2,4	9,9	23,4	192,4	0	54-3в	301.	
	Йогурт	200	200	6,8	5,0	11	116,2	0	пром		
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>11,34</b>	<b>13,86</b>	<b>60,86</b>	<b>457,8</b>	<b>0</b>			<b>19</b>
	<b>Итого за 12-ый день</b>			<b>63,44</b>	<b>65,1</b>	<b>196,02</b>	<b>1767,1</b>	<b>21,96</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
<b>13 День</b>											
Завтрак:	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,3	5,4	25,7	184,5	0	54-25к	93.	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>25,9</b>	<b>69,2</b>	<b>615,9</b>	<b>0,79</b>			<b>25</b>
Обед	Икра морковная	80	100	1,6	5,6	8	90,7	4,31	54-12з	12.	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	300	13	9,1	20,9	217,3	12	54-5с	39.	
	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	2,36	54-12м	173.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хн	291.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>	<b>850</b>	<b>990</b>	<b>47,2</b>	<b>23,5</b>	<b>105,6</b>	<b>823,7</b>	<b>20,11</b>			<b>34</b>
Полдник:	Кекс "Здоровье"	50	50	2,4	9,9	23,4	192,4	0	54-3в	301.	
	Йогурт	200	200	6,8	5,0	11	116,2	0	пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>10,7</b>	<b>10,4</b>	<b>55,4</b>	<b>403,1</b>	<b>0</b>			<b>16</b>
	<b>Итого за 13-ый день</b>			<b>81,60</b>	<b>59,80</b>	<b>230,20</b>	<b>1842,70</b>	<b>20,90</b>			
	<b>соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
<b>14 День</b>											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	

	Омлет натуральный	150	200	12,7	18	3,2	225,5	0,3	54-1о	126.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>23,5</b>	<b>32,9</b>	<b>36,7</b>	<b>536,8</b>	<b>0,93</b>			<b>23</b>
Обед	Горошек зеленый	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	54-2с	20.	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	5	3	30,8	197,2	0	54-7с	41.	
	Запеканка картофельная с говядиной	200	250	23,6	23,2	26,5	408,7	13,2	54-13м	174.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>35,90</b>	<b>27</b>	<b>111,1</b>	<b>857,2</b>	<b>15,62</b>			<b>37</b>
Полдник	Сок сливовый	200	200	0,60	0,2	30,4	125,8	1,6	пром		
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		пром		
	Кондитерские изделия (Конфеты)	10	10	0,64	3,46	5,46	54,7		пром		
	Фрукт (груша)	120	120	0,5	0,4	12,4	54,6		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>2,7</b>	<b>4,9</b>	<b>82,69</b>	<b>342,62</b>				<b>15</b>
	Итого 14-ый день			62,10	64,80	230,49	1736,62	16,55			
	соотношение			1	1	4					
	<b>Итого за 14 дней</b>			<b>1025,41</b>	<b>996,31</b>	<b>4426,42</b>	<b>24658,82</b>	<b>1732,78</b>			
	<b>Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы</b>			<b>73</b>	<b>71</b>	<b>316</b>	<b>1761</b>	<b>124</b>			
	<b>Соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,0</b>					

"Согласовано"  
Медработник  
Шимит-оол М.Б./

"Согласовано"  
Начальник  
Бурукеев/Бурукеев Л.К./

"Утверждено"  
СОШ имени Айдыс Александровича Саа  
Наксыл /Наксыл М.Х./

Примерное 14 дневное диетическое меню для обеспечения питанием детей и подростков в пришкольном лагере с дневным пребыванием "Озуаткер"  
МБОУ СОШ имени Айдыс Александровича Саая с.Суг-Бажы Каа-Хемского района РТ

Принем 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 рецеп- туры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
<b>1 День</b>											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша вязкая молочная ячневая	200	250	7,3	9,3	34	259,1		54-21к	89.	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	54-21гн	243.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>18,9</b>	<b>24,9</b>	<b>68,8</b>	<b>584,8</b>	<b>0,79</b>			<b>25</b>
Обед:	Винегрет с растительным маслом	80	100	0,80	7,1	5,5	89,5	3,01	54-16з	16.	
	Суп с гороховый	300	300	10,1	6,9	24,4	199,7	10,5	54-8с	42.	
	Котлета из говядины	75	75	13,70	13,1	12,4	221,3	0,09	54-4м	165.	
	Соус красный основной	30	40	1	0,7	2,7	21,20	0,28	54-3соус	215.	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	6,3	36	233,7	0	54-4г	102.	
	Кисель из вишни	200	200	0,2	0	13	52,9	1,44	54-22хп	291.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>37,5</b>	<b>34,5</b>	<b>116,1</b>	<b>923,8</b>	<b>15,32</b>			<b>39</b>
Полдник:	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	307.	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	80	54-13хп	281.	
	Фрукты (мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		пром		
		<b>Итого полдник</b>			<b>6,4</b>	<b>2,1</b>	<b>54,5</b>	<b>262,4</b>	<b>80</b>		
	Всего за первый день			62,80	61,50	239,40	1771,00	96,11			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
<b>2 День</b>											
Завтрак:	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	
	Каша вязкая молочная манная	200	250	5,3	5,7	25,3	174,3	0,55	54-27к	95.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн	245.	
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>16,1</b>	<b>20,6</b>	<b>58,8</b>	<b>485,6</b>	<b>1,18</b>			<b>21</b>
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	100	2,2	5,74	8,3	93,9	9,73	54-34з	34.	
	Рассольник ленинградский с рисом	300	300	7,1	8,70	20,4	188,3	9,52	54-15с	49.	
	Курица тушеная с морковью	100	120	14,1	5,7	4,4	126,4	1,3	54-25м	186.	
	Рис отварной	150	200	3,7	4,8	36,5	203,5	0	54-6г	104.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хп	269.	
	Хлеб ржаной	25	50	1,7	0,3	8,4	42,7		пром		
	Хлеб пшеничный	45	90	3,40	0,4	22,1	105,5		пром		
	<b>Итого обед</b>			<b>32,7</b>	<b>25,64</b>	<b>119,9</b>	<b>841,3</b>	<b>20,57</b>			<b>36</b>
Полдник:	Крендель сахарный	60	60	4	7	30,2	200,1	0	54-16в	315.	
	Сок сливовый	200	200	0,60	0,2	30,4	125,8	1,6	пром		
	Фрукт (банан)	100	100	1,5	0,5	21	94,5		пром		
	<b>Итого полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>7,7</b>	<b>81,6</b>	<b>420,4</b>	<b>1,6</b>			<b>18</b>
	<b>Итого за 2-ой день</b>			<b>54,9</b>	<b>53,94</b>	<b>260,3</b>	<b>1747,3</b>	<b>23,35</b>			
	соотношение			1	1	4					
<b>3 День</b>											
Завтрак:	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0	54-6о	131.	
	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	19.	
	Сыр порциями	15	30	3,5	4,4	0	53,7	0,11	54-1з	1.	