

Утверждаю
 Директор МБОУ «Лицей №9»
 Насрулаева Ш.А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	8	3	114	187
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	5	6	16	138	4 002
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
	Итого за Завтрак		440	25	24	81	634
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	60	1	3	1	36	15,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	21	152	87
	Запеканка с творогом с маслом	146	21	17	20	324	208,01
	Каша вязкая (гречневая, пшенная)	150	4	5	20	143	0,25
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Обед		831	39	35	117	920	
Итого за день		1 271	64	59	198	1554	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	41	13	12	1	157	5 003
	Макаронные изделия отварные с овощами	152	2	5	14	110	1,37
	Чай с лимоном	180			8	35	686
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Завтрак		443	24	32	54	591	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	60	1	2	4	40	13 023,01
	Рассольник домашний "	200	2	4	12	94	81
	Плов из птицы или кролика 492	200	13	13	24	271	492
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
	Банан	103	2	1	22	99	509
Итого за Обед		788	24	23	107	732	
Итого за день		1 231	48	55	161	1323	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные	90	9	18	1	203	825
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	100	4	5	18	128	4 001
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Завтрак		460	26	41	81	784	
Обед							
	Салат "Бурячок"	60	1	3	5	51	10
	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	233	6	3	20	129	100,01
	Куры отварные	90	22	19		259	13 044
	Картофельное пюре	158	3	7	16	155	251
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Обед		766	38	38	96	859	
Итого за день		1 226	64	79	177	1643	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	150	5	10	24	210	200
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Чурек	35	4	2	24	130	171,92
	Итого за Завтрак		470	18	30	84	676
Обед	Салат "Здоровье"	60	1	5	4	64	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	82	124
	Котлеты мясные запеченные	90	13	11	3	159	13 042
	Макароны отварные	150	6	5	35	204	13 038
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	30	3	2	21	112	171,92
	Итого за Обед		760	26	27	86	682
Итого за день		1 230	44	57	170	1358	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	8	3	114	187
	Суп молочный с крупой	250	5	6	17	145	101
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Кукуруза консервированная	60	1		7	35	13 056
	Чурек	40	4	2	28	149	171,92
Итого за Завтрак		625	22	20	69	555	
Обед	Салат "Бурячок"	60	1	3	5	51	10
	Суп харчо с кур. мясом и со сметаной	161	12	18	14	261	
	Овощное рагу тушеное	180	4	6	27	186	13 041
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	50	5	3	34	186	171,92
Итого за Обед		631	23	33	104	782	
Итого за день		1 256	45	53	173	1337	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	80	7	8	3	114	187
	Каша гречневая молочная вязкая	150	8	10	31	259	13 029
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Чурек	40	4	2	28	149	171,92
Итого за Завтрак		485	27	27	93	737	
Обед							
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
	Суп- "Хинкал"	200	3	2	17	102	
	Апельсин	100	1		8	43	11 001
	Картофель отварной (с маслом)	160	3	4	26	151	203
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	40	4	2	28	149	171,92
Итого за Обед		740	13	8	100	537	
Итого за день		1 225	40	35	193	1274	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	8	10	31	259	13 029
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Омлет натуральный	80	7	8	3	114	187
Итого за Завтрак		470	25	25	79	652	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2	6	12	116	12
	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	7	3	21	138	100,01
	Куры отварные	90	22	19		259	13 044
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	31	185	335
	Сок яблочный	180			16	68	311,01
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Обед		815	41	36	111	933	
Итого за день		1 285	66	61	190	1585	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Каша рисовая молочная вязкая	150	5	8	38	244	13 034
	Какао с молоком	200	4	3	31	164	693
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Завтрак		470	19	18	107	657	
Обед							
	Помидор свежий	60	1		2	14	13 024
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2	5	8	98	2 015
	Гуляш из отварного мяса	100	12	10	4	144	13 012,03
	Каша перловая рассыпчатая	151	3	6	22	155	0,09
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	45	5	3	31	167	171,92
Итого за Обед		736	24	27	91	676	
Итого за день		1 206	43	45	198	1333	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4	5	17	129	108
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Чурек	50	5	3	34	186	171,92
	Яблоки	100			10	47	813
Итого за Завтрак		555	14	20	75	545	
Обед	Помидор свежий	60	1		2	14	13 024
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	2	3	6	67	2 014
	Котлеты мясные запеченые	90	13	11	3	159	13 042
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	14	38	318	252
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	50	5	3	34	186	171,92
	Абрикос	100	1		9	44	11 001
Итого за Обед		880	32	34	116	886	
Итого за день		1 435	46	54	191	1431	

Рацион: Лагерь		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	30	3	2	21	112	171,92
	Мандарин	100	1		8	38	811
	Каша пшеничная вязкая	150	5	4	22	143	0,2
Итого за Завтрак		520	11	9	70	404	
Обед							
	Салат "Здоровье"	60	1	5	4	64	15
	Суп вермишелью на курином бульоне, жидкий	248	1	4	6	70	100,03
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	18	7	76	178	290
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Чурек	35	4	2	24	130	171,92
Итого за Обед		703	25	18	124	503	
Итого за день		1 223	36	27	194	907	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	119	15	9	16	207	6 005,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	14	38	318	252
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Чурек	30	3	2	21	112	171,92
Итого за Завтрак		494	32	29	89	749	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	60	1	3	1	36	15,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	21	152	87
	Плов с мясом	150	10	9	28	230	443
	Сок яблочный	180			16	68	311,01
	Чурек	40	4	2	28	149	171,92
Итого за Обед		680	22	18	94	635	
Итого за день		1 174	54	47	183	1384	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	80	7	8	3	114	187
	Каша боярская молочная	150	8	8	32	234	304
	Чай с сахаром	180	1		14	61	411
	Сыр (порциями)	15	4	4		51	7
	Чурек	50	5	3	34	186	171,92
Итого за Завтрак		475	25	23	83	646	
Обед							
	Груши	100			10	47	11 001
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	100	1	2	6	49	65
	Гуляш	90	14	6	3	123	437
	Каша пшеничная жидкая	161	5		21	101	0,21
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	1	3	24	98	394,01
	Чурек	50	5	3	34	186	171,92
Итого за Обед		741	27	14	105	635	
Итого за день		1 216	52	37	188	1281	

Итого за период	14 978	602	609	2216	16410	
Среднее значение за период		50,2	50,8	184,7	1367,5	

Составил _____ Алиева Мадинат

Утвердил директор МБОУ
«Лицей№9» Насрулаева Ш.А.
