



Примерное десятидневное меню на летний период государственного образовательного учреждения "Алтайская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"
для детей посещающих летний оздоровительный лагерь

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты	
						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
1 день /понедельник														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91	
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	34	7	45	0	49	
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8	
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41	
ИТОГО	490	13,21	24,45	84,21	575,47	0,43	1,94	1,56	220,52	33,4	116,6	2,76		
2 завтрак														
Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87	
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0		
Обед														
Огурец консервированный	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70	
Суп "Щи" на к/б	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0,04	34,66	17,8	38,1	0,64	187	
Куры отварные порционные	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	20	39	20	243	1,8	6	
Гороховое пюре	180	7,56	4,14	22,5	203,4	0,18	0	1,72	77,54	52,79	143,51	1,26	211	
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8	
ИТОГО	890	27,93	24,44	79,23	787,48	10,51	26,25	21,76	201,61	137,59	579,68	6,16		
ВСЕГО ЗА 1 ^й ДЕНЬ		41,14	48,89	185,27	1447,33	11,24	48,19	143,32	422,13	170,99	696,28	8,92		

2 день/вторник

Завтрак													
Омлет	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	114,2	19,5	260,5	2,94	438
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	550	25,89	39,88	94,42	842,75	0,45	1,55		247,73	64,4	451,35	5,86	

[illegible]

0.3	84.38	0.3	20	120	0	0	0	87
0.3	84.38	0.3	20	120	0	0	0	

[illegible]

100	Сапат из квашенной капусты	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	41,6	14,2	30,6	0,58	81
200	Суп "Свекольник" на к/б	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0	7,97	38,04	12,3	16,7	1,31	34
100	Комплект рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74	255
180	Макаронны отварные	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
30	Соус томатный	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228
200	Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
60	Хлеб ржаной	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
50	Хлеб пшеничный	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
920	ИТОГО	32,43	23,47	109,21	866,9	0,5	26,51	59,42	166,26	107,94	389,5	6,09	
	ВСЕГО 3А 2 И ДЕНЬ	58,32	63,35	225,46	1794,03	1,25	48,06	179,42	413,99	172,34	840,85	11,95	

3 день/среда

Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	+ 24,14	137,98	0,51	44
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	26	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	16,59	22,91	74,67	580,47	0,39	1,05	56,6	372,8	64,54	354,58	2,71	

2 завтрак

3	84,38	0,3	20	120	0	0	0	87
3	84,38	0,3	20	120	0	0	0	

Обед

Салат из зеленого горошка (или кукурузы)	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10 (12)
Суп картофельный на к/б	206	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Вак-белш	200	15,2	18,56	46,2	425,79	0,14	1,59	0,05	62,64	30,18	187,8	2,42	263
Компот из сухофруктов(или ишювник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	810	27,12	27,8	112,8	900,39	0,6	23,27	0,73	132,36	101,98	423,29	5,9	
ВСЕГО ЗА 3 ^й ДЕНЬ		43,71	50,71	209,3	1565,24	1,29	44,32	177,33	505,16	166,52	777,87	8,61	

4 день/четверг

Завтрак													
Каши рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0,08	5,9	21,8	67	0,47	168
Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	4,8	76,8	1	424
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
ИТОГО	490	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	0,09	151,08	67	305,4	4,03	

2 завтрак

Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	

Обед

Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
Суп с зеленым горошком на к/б	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	43,02	69,47	0,07	202
Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	23,41	16,73	138,81	1,77	172
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
Компот из сухофруктов(или ишювник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	25,8	34,61	93,03	863,79	0,58	41,53	39,65	156,05	140,05	467,26	6,24	
ВСЕГО ЗА 4 ^й ДЕНЬ		42,31	56,8	211,06	1599,84	1,25	62,83	150,74	307,13	207,05	772,66	10,27	

5 день/пятница

Завтрак													
Каши манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	45,9	10,7	7,9	38,6	0,47	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41

Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	26	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	15,36	21,77	91,29	632,27	0,34	0,14	71,9	221,88	48,3	255,2	2,67	

2 завтрак

Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	

Обед

Салат картофельный с соевыми олурами	100	1,4	11,31	9,4	146,67	0,05	11,07	0	17,06	20,75	44,97	0,68	43
Суп "Борщ" на к/б	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	77,7	310	1,25	486
Каца гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	36,9	33,97	117,95	1010,2	0,68	24,74	0,03	163,28	226,55	761,85	9,47	
ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		52,26	55,74	231,07	1726,85	1,32	44,88	191,93	385,16	274,85	1017,05	12,14	

6 день/понеделник

Завтрак

Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	26	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	27,44	87,31	677,47	0,46	1,44	27,96	484,52	47,4	261,6	3,53	

2 завтрак

Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	

Обед

Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	41,6	14,2	30,6	0,58	81
Суп с яичными хлопьями на к/б	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
Гуляш мясной (куриный)	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	591
Каши перловая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	46,96	0,02	201,6	0,99	304
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	39,75	33,29	108,52	888,12	0,67	35,62	0,02	162,6	92,46	632,48	7,01	

7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	114,2	19,5	260,5	2,94	438
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	550	23,77	38,16	91,33	813,55	0,43	0,25	0,45	159,73	57,4	406,35	5,3	
2 завтрак													
Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	
Обед													
Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
Суп гороховый на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Запеканка картофельная с мясом	200	15,03	16,9	23,65	306,57	0,2	4,62	0,03	27,32	52,06	167,78	3	627
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	810	28,69	27,51	94,63	818,07	0,67	15,47	0,03	115,83	147,68	421,62	7,7	
ВСЕГО ЗА 7 ^й ДЕНЬ		52,46	65,67	207,79	1716	1,4	35,72	0,48	275,56	205,08	827,97	13	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	26	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	32,07	87,3	677,47	0,46	3,38	27,57	484,52	47,4	261,6	3,52	
2 завтрак													
Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	
Обед													
Салат "Винегрет"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
Суп картофельный на к/б	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Птица тушеная со сметанным соусом	100/30	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	301

Рис отварной	180	4,1	7,95	32,81	250,43	0,04	0	0,05	1,36	21,74	69,19	0,57	22
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	1000	36,46	36,41	107,48	1012,48	0,51	20,96		140,96	118,87	455,83	6,25	
ВСЕГО ЗА 8 ^{II} ДЕНЬ		56,43	68,48	216,61	1774,33	1,27	44,34	147,57	625,48	166,27	717,43	9,77	

9 день/ четверг

Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	24,14	137,98	0,51	44
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	4,8	76,8	1	424
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
ИТОГО	540	17,05	21,61	74,97	570,67	0,41	0,91		218,8	62,34	331,38	3,51	

2 завтрак

Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	0	0	0	

Обед

Салат из свежесы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
Суп "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
Шницель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	95,67	1,39	692
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	38,33	24,26	101,08	852,82	0,71	45,14		169,06	159,92	566,99	6,91	
ВСЕГО ЗА 9 ^{II} ДЕНЬ		55,38	45,87	197,88	1507,87	1,42	66,05	120	387,86	222,26	898,37	10,42	

10 день/пятница

Завтрак													
Каша "Дружба" молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	182,3	0	0	0,5	84
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,17	27,15	86,63	665,47	0,42	3,39	0,01	481,48	47,4	261,6	3,26	

2 завтрак														
Напиток витаминизированный	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20	120	0	23	20,9	40,97	0,6	87
ИТОГО	200	0	0	21,83	84,38	0,3	20		0	0	0	0	0	
Обед														
Осужрец консервированный	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70	
Суп "Шахтерский" на к/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204	
Зразы мясные с яйцом	100	19,32	20,3	11,23	304,85	0,1	1,55	0	48,16	21,41	106,91	3,13	266	
Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	321	
Компот из сухофруктов (или иштовник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8	
ИТОГО	890	31,68	38,56	89,53	887,28	10,51	29,13		146,45	123,09	389,5	7,54		
ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		50,85	65,71	197,99	1637,13	11,23	52,52	0,01	627,93	170,49	651,1	10,8		
Итого за 10 дней														
Средняя сбалансированность		512,58	581,95	2100,09	16418,59	33,1	503,97	1258,78	4597,52	1895,71	8093,66	106,42		
		51,3	58,20	210,01	1 641,86	3,31	50,40	125,88	459,8	189,6	809,4	10,64		