

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

1 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	645	17,1	24,8	117,4	760	
Каша кукурузная жидкая	250	9,5	10,5	36,5	279	15,38
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	9,14
Какао с молоком	200	3,8	3,5	25	147	6,49
Фрукт	150	0,4	0,4	25	105	11,55
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,98
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	0,98
Обед	870	32,9	37,1	147,6	1055	
Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	5,1	4,1	67	10,17
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	250/15/5	5,3	5,8	12,2	122	16,26
Котлеты, биточки из говядины	120	18,5	18,7	19	318	35,57
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	6,17
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	7,07
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	2,84
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	2,9
Полдник	375	16	12,2	63,8	429	
Конд изд пром произв	50	8,5	3,5	42	232	7,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	1,25
Йогурт промышленного производства	100	7,7	8,7	9,2	146	14
ИТОГО		66	74	329	2244	148,25

44,52

80,98

22,75

148,25

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

2 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	570	39,7	36,8	57,8	721	
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	
Кукуруза консервированная	100	1,5	0,3	6,8	36	
Бутерброд с маслом с сыром	70	11,2	12,7	11,9	207	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Обед	885	33,7	35,1	139,8	1009	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5	3,1	61	
Суп гороховый с мясом с гренками	250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	
Жаркое по-домашнему	300	19,9	22	37	426	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,8	77	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Полдник	460	4,2	6,9	87	427	
Булочка пром произв	80	3	6,2	32,8	199	
Фрукт	180	0,7	0,7	25,2	110	
Сок фруктовый	200	0,5	0	29	118	
ИТОГО		78	79	285	2157	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

3 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	680	33,8	31,2	81,6	750	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	20,2	17,4	29	353	
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	
Кисломолочный продукт	200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед	930	30,1	35,8	153,7	1057	
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	
Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным	100/30	13,9	14,7	9,6	226	
Макаронные изделия	230	6,1	7,4	52,1	299	
Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Полдник	410	6,4	7,5	88,5	447	
Булочное изделие промышленного производства	80	5,8	7,1	59	323	
Фрукт	130	0,4	0,4	14,4	63	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	15,1	61,4	
ИТОГО		72	74	324	2254	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	620	19,7	28,6	111,2	779	
Суп молочный с крупой	250	5,9	8,9	25,8	207	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Йогурт	90	7,7	8,7	9,2	146	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,5	62	
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	76	
Обед	890	46	37,2	139,1	1075	
Салат из свеклы с сыром	100	7,3	8,2	10,2	144	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	14,5	7,2	21,7	209	
Бедро или грудка запеченные "Домашние"	100	17,2	16	0,7	216	
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	
Компот из кураги	200	0,9	0	27	112	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Полдник	450	15	11	77,2	467	
Пирожок печеный с картофелем	100	5,2	3,5	45,5	234	
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	7,7	7	10,7	137	
Фрукт	150	2,1	0,5	21	97	
ИТОГО		81	77	328	2322	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

5 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	560	25	29,9	92,6	739	
Каша пшеничная жидкая	250	9,4	11,5	26	245	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
Бутерброд с маслом с сыром	60	6,5	10,7	11,9	170	
Кондитерское изделие промышленного производства	50	5,5	4,8	30	185	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Обед	895	38,8	36	142,8	1050	
Салат картофельный с огурцами	100	2	5,1	15,1	114	
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной	250/15/5	7,9	5,7	12,1	131	
Рыба запеченая с маслом	120/5	20,7	17,7	4,4	260	
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	
Сок	200	0,5	0	34	138	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	430	12,1	12,1	79	473	
Мучное изделие промышленного производства	80	6,4	5,2	49	268	
Фрукт	150	0,5	0,5	21	90	
Кисломолочный продукт	200	5,2	6,4	9	114	
ИТОГО		76	78	314	2261	0,00

"Утверждаю"
 Начальник лагеря МАОУ Велижанской
 СОШ

6 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	650	19,5	18,4	130,4	762	
Каша манная жидкая	250	7,3	9,8	35	257	
Бутерброд ссыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	
Фрукт	150	0,5	0,5	21	90	
Хлеб ржаной	30	1,2	0,6	26,4	114	
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	57	
Обед	865	25,9	36,8	147,9	1027	
Салат из моркови с кукурузой	100	2,2	5,1	9,2	91	
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	4,9	6,3	21,2	161	
Говядина, тушенная с капустой	300	15,4	23,9	25,7	379	
Сок	200	0,5	0	34	138	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Полдник	350	12,2	9,8	80	457	
Мучное изделие пром произв (рулет)	150	8,4	6,3	55	310	
Какао с молоком	200	3,8	3,5	25	147	
ИТОГО		58	65	358	2246	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

7 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	660	23,3	32,1	89	738	
Каша "Дружба"	250	6,9	8,4	28,7	218	
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,5	62	
Йогурт	90	7,7	8,7	9,2	146	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Обед	920	34,6	37,9	146,3	1064	
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	
Суп из овощей с мясом со сметаной	250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	
Тефтели, запеченные в молочном соусе	120	16,8	17,7	12,6	277	
Макаронные изделия отварные	230	6,1	7,4	52,1	299	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,8	77	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Полдник	380	10,1	8,6	79	434	
Кондитерское изделие промышленного произв.	50	8,7	7,9	19,5	184	
Фрукт	130	0,9	0,7	25,5	112	
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	
ИТОГО		68	79	314	2236	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

8 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	675	31,8	25,5	97,3	745,9	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	20,2	17,4	29	353	
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
Фрукт	200	1,3	0,7	37,5	162	
Обед	930	41,7	32,7	155,1	1081	
Салат из свежих помидор	100	1,2	5,1	4,1	67	
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	250/15/5	7,9	5,8	15,5	146	
Фрикадельки рыбные, с соусом сметанным с томатом	120/40	24	14,1	15,5	285	
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	385	12,9	16,5	62,8	451	
Мучное изделие промышленного производства	60	5,1	7,8	41	255	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	
Йогурт	90	7,7	8,7	9,2	146	
ИТОГО		86	75	315	2278	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

9 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	710	42	36,3	57,1	723,1	
Омлет натуральный с поджаривкой	200/60	27,9	20,7	9,9	338	
Кондитерское изделие промышленного производс	50	5,7	6,5	9,5	119	
Кисломолочный продукт	200	5,2	6,4	9	114	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед	900	30,8	31,2	156,5	1030	
Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,6	5	9,7	90	
Суп картофельный с овощами с мясом со сметаной	250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	
Печень, тушеная в соусе	100/50	12,9	12,4	5,3	184,4	
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	
Компот из кураги	200	0,9	0	27	112	
Хлеб ржаной	80	1,8	1	30,2	137	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Полдник	430	13,7	14,2	67,7	453	
Булочка пром произв	80	5,5	6,7	36	226	
Молоко витаминизированное	200	7,7	7	10,7	137	
Фрукт	150	0,5	0,5	21	90	
ИТОГО		86	82	281	2206	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

10 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	645	17,3	24,1	119,1	762	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"жидкая	250	9,4	9,6	32,5	254	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Какао с молоком	200	3,8	3,5	25	147	
Фрукт	150	0,5	0,5	27	115	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед	855	33,6	38,4	140,5	1041	
Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/15/5	6,8	6,5	15,4	147	
Котлета по-хлыновски	120	16,9	17,8	15,2	288	
Капуста тушеная	180	5,5	7,4	16,8	156	
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	430	19,6	17,7	53,6	452	
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	200/30	19,5	17,7	41	401	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	
ИТОГО		70	80	313	2256	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

11 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	700	25,7	31	98,5	775	
Каша кукурузная жидкая	250	9,5	10,5	36,5	279	
Бутерброд с маслом с сыром	60	6,5	10,7	11,9	170	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
Кисломолочный продукт	200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед	985	49,5	41,2	122,5	1058	
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
Уха с крупой	250/100	18,1	10,1	14	219	
Курица в соусе с томатом	120	16,9	18,7	1,8	243	
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,8	77	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	380	9,6	5,1	87,5	434	
Конд изд пром произв	50	8,2	4,4	28	184	
Сок	200	0,5	0	34	138	
Фрукт	130	0,9	0,7	25,5	112	
ИТОГО		85	77	308	2267	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

12 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	640	21,5	19,1	118	729	
Каша ячневая жидкая	250	9,8	10,7	31	260	
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	
Фрукт	150	0,5	0,5	27	115	
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед	870	30,5	37,6	151,3	1066	
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5	3,1	61	
Свекольник с мясом, со сметаной	250/15/5	7,7	6,3	21	172	
Курица в соусе с томатом	120	16,9	18,7	1,8	243	
Гречка по-купечески с мясом	300	18,4	24,5	41,2	459	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	80	1,8	1	30,2	137	
Полдник	380	9,6	5,1	87,5	434	
Мучное изд пром произв	70	9,1	9,2	50,7	322	
Сок	200	0,5	0	34	138	
ИТОГО		62	66	354	2255	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

13 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	665	16,5	23,3	125,2	777	
Макаронные изделия, запеченные с сыром	220	12,2	12,5	48,9	357	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,5	62	
Фрукт	200	1,3	0,7	37,5	162	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Обед	870	30,9	37	143,6	1030	
Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,1	4,1	67	
Суп картофельный с крупой с мясом	250/15	7,7	5,9	21,1	168	
Котлета рыбная натуральная, запеченная, с маслом	120/5	15,5	19,7	9,2	276	
Овощи припущенные	180	2,6	4,7	24,4	150	
Компот из кураги	200	0,9	0	27	112	
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	375	16,9	21,4	47	448	
Мучное изд пром произв	50	9,1	12,7	25,2	252	
Йогурт	90	7,7	8,7	9,2	146	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	
ИТОГО		64	82	316	2255	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

14 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	570	37,6	23,4	92	728	
Суфле творожное с молоком сгущеным	250/30	22,7	9,7	49,8	377	
Бутерброд горячий с сыром	90	11,6	10,9	14,7	203	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,9	113	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед	875	32,9	35,8	154,4	1071	
Салат из моркови с изюмом	100	2,2	0,2	25,5	113	
Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом	120/5	18,2	18,9	13,1	295	
Рис припущенный с кукурузой	180	4,2	8,9	24	193	
Сок	200	0,5	0,5	30,5	129	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	430	15,8	16,4	59,2	447	
Булочка	80	4,1	6,2	36,5	218	
Фрукт	150	2,1	0,5	21	97	
Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	7,7	7	10,7	137	
ИТОГО		86	75	306	2246	0,00

"Утверждаю"Начальник лагеря МАОУ Велижанской
СОШ

15 день						
дети с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак	695	17,8	24,3	114,8	748,3	
Каша пшенная жидкая	250	9,9	10,5	30,5	256	
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	
Фрукт	200	1,3	0,7	37,5	162	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Обед	890	37,3	36	134,2	1009	
Салат из капусты белокочанной	100	2	5,1	8,5	88	
Суп - лапша домашняя с курицей	250/15	6,4	5,7	10,1	117	
Рыба запеченная с маслом	120/5	20,7	17,7	4,4	260	
Пюре картофельное	200	5,1	6,1	28,1	188	
Сок	200	0,5	0	34	138	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	
Полдник	385	20	21,5	45,8	457	
Мучное изд пром произв	60	12,2	12,8	24	260	
Йогурт	90	7,7	8,7	9,2	146	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	
ИТОГО		75	82	295	2214	0,00

