

Утверждаю:
Директор ГОУ РК «С(К)ШИ №1» г. Емвы
А.Т.Сарбасова
« 30 » *Сарбасова* 2023

**Примерное
14-дневное меню
для обучающихся на период
летней занятости
в ЛДП**

**2023 г.
Емва**

1 день

Наименование блюдов и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийность (ккал)	Выход блюдов (г)	Вита мин ы (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Ca(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Макарон ы отварные с овощами №111	5,1	7	30,09	203,7	150/8		6,5	0,7
Чай с сахаром №270	-	-	11,28	45,12	200			0,03
Сыр твердый	5,85	7,5	-	92,75	35	0,21	45	
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	49,5	49,5	25			0,9
Итого:	16,54	28,3	117,7	704,52			63,3	2
Обед:								
Салат из свежих овощей (огурцов) №15	0,84	5,06	5,32	70,02	100	26,78		0,6
Суп картофельный с фрикадельками №40	9,76	6,82	19,01	175,1	250/35	15,85		1,11
Рис отварной с овощами №201	2,48	3,63	25,18	143,37	120	9		0,63
Компот из ягод (смородина)№254	0,16	-	14,99	60,84	200	16	2,88	5,95
Птица отварная №192	26	26	1,38	346,68	100	-		69
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	47,5	49,5	25		17	0,9
	3,86	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	44,74	43,01	140,08	972,51		58,63	29,88	16,45
Соль					5гр			0,145

2 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выхо д блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Запеканка манная с фруктами №109	9,88	7,99	53,04	323,6	200	1,3 6		0,27
яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157	40		5,5	2,5
кофейный напиток с молоком №258	2,01	2,39	26,65	131,17	200	1,5 6		0,19
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	127	50		1	0,36
хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	24,9	32,65	124,2	124,2		2,9 2	8,3	4,23
Обед:								
Салат из свежих овощей(капуста св.)№4	1,14	10,08	10,38	136,8	100		5	0,7
Суп картофельный с макаронными изделиями №39	3,34	2,3	23,24	133,94	250			1,11
Картофельное пюре №216	4,26	0,08	31,06	213,94	200	43		1,95
Гуляш из говядины №162	21,68	24,21	6,74	331,53	100/4 0	3,1 2	10,0	2,82
Компот из яблок №244	0,16		14,99	60,64	200	2,2		0,52
Хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	127	50		1	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	36,08	38,17	162,61	1053,35		64, 1	16	8,36
Соль					5			0,145

3 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорий ность (ккал)	Выхо д блюд (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Каша рисовая молочная жидкая №105	5,12	6,62	32,67	210,13	200/5	1,36	2,88	0,31
Сыр твердый	4,68	6		74,2	35		4,5	
Чай с молоком №269	2,79	2,55	13,27	87,25	200		10	0,21
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	18,58	28,97	82,61	737,28				
Обед:								
Салат из свежих овощей(помидор ы свежие) №18	1,08	10,08	3,46	109,12	100	26		
Щи из свежей капусты с картофелем №55	2,09	6,33	106,4	107,83	250	42,68		1,23
Каша гречневая рассыпчатая №196	2,76	2,64	17,66	105,5	100/4 0		20	6,65
Шницель №189	10,68	11,72	51,74	176,25	100	3,72	14,62	2,57
Компот из изюма №253	0,56		27,89	113,79	200	0,26	25	3,0
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	22,11	32,27	215,86	789,49				
Соль					5			0,145

5 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выход блюд (г)	Витамины (мг)		
	Бел (г)	Жиры(г)	Углево ды(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Омлет натуральный №117		8,9	25,49	207,38	200\5	1,36		0,77
Сыр твердый	4,68	6	-2,79	74,2	30		4,5	
Какао с молоком №242	2,7ки9	3,19	19,71	118,7	200	1,82	1,1	0,45
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		1.0	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	19,39	31,39	81,93	688,98		3,18	27,4	2,57
Обед:								
Салат из свежих овощей (огурцы ,помидоры св.)№18	0,72	10,06	2,48	103,46	100		2,3	0,6
Борщ из свежей капусты с картофелем №27	1,9	1,90	10,81	111,11	250/10	33,03		1,75
Картофель отварной с овощами №214	2,09	4,69	18,14	121,6	200	45,65		2,2
Рыба запеченная №152	9,27	1,09	0,92	122,8	150	1,97	7,5	1,52
Компот из изюма (№253	0,16		14,99	60,84	200	70		5,95
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0.3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		1.0	0.36
Фрукты свежие					200			
Итого:	19,64	24	83,44	696,31		150,7	19,8	13,28
Соль					5			0,145

8 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выход блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Каша гречневая молочная вязкая №95	7,94	8,21	35,13	246,17	200/5	1,3	8	1,77
Яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157	40		5,5	2,5
Кофейный напиток с молоком №258	2,01	2,39	26,65	127	200	1,56	10	0,29
Сыр твердый	5,85	7,5		92,75	30			
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	131,87	50		1	0,56
Хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	32,08	41,01	72,56	784,62		2,86	26,30	5,93
Обед:								
Салат из свежих овощей(огурц ы с луком)№14	1	10,16	4,6	113,92	100		14	0,9
Рассольник ленинградский №34	13,21	4,11	6,70	116,24	250	23,3	3,9	1,52
Картофельное пюре№216	4,26	0,08	31,06	214	200	42,95	10,0	2,82
Гуляш из говядины №162	21,68	24,21	6,74	331,5	100/40	2,2		0,5
Чай с лимоном №265	0,07	0,01	15,31	61,62	200			
Хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	131,87	50		1	0,56
Фрукты свежие					200			
Итого:	48,62	50,02	103,23	1049,43		67,01	15,3	13,94
Соль					5			0,145

6 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийно сть (ккал)	Выход блюд (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Запеканка творожная №124	29,22	12,11	29,,10	342,33	150\10	1,26	35,25	1,09
Чай с молоком №269	2,79	2,55	13,27	87,25	200		10	0,2
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	33,72	57,19	53,04	851,07		1,56	32,8	6,35
Обед:								
Салат из свежих овощей (огурцы свежие)№15	0,84	5,06	5,32	70,02	100	47	4,80	0,6
Свекольник №35	1,93	6,34	10,05	204,16	250\10	22,73	5,60	1,91
Печень по – строгановски №172	22,54	17,33	22,13	334,08	100		30	4,70
Компот из яблок	0,16		14,99	60,84	200	22,5		0,99
Макаронные изделия отварные №204	5,1	7	30	204	150		6,5	0,7
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	30,97	30,23	89,09	845,6		92,23	50,4	сен.46
Соль					5			0,145

7 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийн ость (ккал)	Выход блюд (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Оладьи с маслом №296	8,3	17,5	8,71	225,54	150/10			
Сыр твердый	7,07	11,9	17,54	187,8	35			
Какао с молоком№242	2,79	3,19	19,71	118,7	200	1,82	27	0,456
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	44,67	44,1	103,08	937,53		3,08	74,05	2,81
Обед:								
Салат из свежих овощей(помидор ы + огурцы св.)№17	13,2	10,14	8,32	129,3	100	13,2	37,00	1,4
Суп картофельный с рыбой №42	13,2	17,5	8,71	116,24	250/10	23,2	3,9	1,52
Плов из отварной говядины №173	37,2	45,33	41,05	747,09	200	4,62	12,88	3,98
Компот из изюма №253	0,56		27,89	113,7	100	0,6	16	
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,90	49,5	25			0,9
	3,85	1,21	26,71	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	51,38	65,1	132,67	1341,02		38,7	85,68	7,8
Соль					5			0,145

4 день

Наименование блюдов и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийность (ккал)	Выход блюдов (г)	Вита мин ы (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Макарон ы отварные с отварной колбасой№111,№ 185	5,1	7	30,09	203,7	150/8		6,5	0,7
Чай с сахаром №270	-	-	11,28	45,12	200			0,03
Сыр твердый	5,85	7,5	-	92,75	35	0,21	45	
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	49,5	49,5	25			0,9
Итого:	16,54	28,3	117,7	704,52			63,3	2
Обед:								
Салат из свежих овощей(капуста св.)№4	0,84	5,06	5,32	70,02	100	26,78		0,6
Суп картофельный с фрикадельками №40	9,76	6,82	19,01	175,1	250/35	15,85		1,11
Рис отварной с овощами №201	2,48	3,63	25,18	143,37	120	9		0,63
Компот из ягод (смородина) №254	0,16	-	14,99	60,84	200	16	2,88	5,95
Птица отварная №192	26	26	1,38	346,68	100	-		69
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	47,5	49,5	25		17	0,9
	3,86	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	44,74	43,01	140,08	972,51		58,63	29,88	16,45
Соль					5гр			0,145

9 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выхо д блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Запеканка манная с фруктами №109	9,88	7,99	53,04	323,6	200	1,3 6		0,27
яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157	40		5,5	2,5
кофейный напиток с молоком №258	2,01	2,39	26,65	131,17	200	1,5 6		0,19
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		1	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	24,9	32,65	124,2	124,2		2,9 2	8,3	4,23
Обед:								
Салат из свежих овощей №4	1,14	10,08	10,38	136,8	100		5	0,7
Суп картофельный с макаронами №39	3,34	2,3	23,24	133,94	250			1,11
Картофельное пюре №216	4,26	0,08	31,06	213,94	200	43		1,95
Гуляш из говядины №162	21,68	24,21	6,74	331,53	100/4 0	3,1 2	10,0	2,82
Компот из яблок №244	0,16		14,99	60,64	200	2,2		0,52
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		1	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	36,08	38,17	162,61	1053,35		64, 1	16	8,36
Соль					5			0,145

10 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорий ность (ккал)	Выхо д блюд (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Каша рисовая молочная жидкая №105	5,12	6,62	32,67	210,13	200/5	1,36	2,88	0,31
Сыр твердый	4,68	6		74,2	35		4,5	
Чай с молоком №269	2,79	2,55	13,27	87,25	200		10	0,21
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	18,58	28,97	82,61	737,28				
Обед:								
Салат из свежих овощей №18	1,08	10,08	3,46	109,12	100	26		
Щи из свежей капусты с картофелем №55	2,09	6,33	106,4	107,83	250	42,68		1,23
Каша гречневая рассыпчатая №19 б	2,76	2,64	17,66	105,5	100/4 0		20	6,65
Шницель №189	10,68	11,72	51,74	176,25	100	3,72	14,62	2,57
Компот из изюма №253	0,56		27,89	113,79	200	0,26	25	3,0
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	22,11	32,27	215,86	789,49				
Соль					5			0,145

11 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выход блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углево ды(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Омлет натуральный №117		8,9	25,49	207,38	200\5	1,36		0,77
Сыр твердый	4,68	6	-2,79	74,2	30		4,5	
Какао с молоком №242	2,79	3,19	19,71	118,7	200	1,82	1,1	0,45
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	127	50		1.0	0,36
хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	19,39	31,39	81,93	688,98		3,18	27,4	2,57
Обед:								
Салат из свежих овощей	0,72	10,06	2,48	103,46	100		2,3	0,6
Борщ из свежей капусты с картофелем №27	1,9	1,90	10,81	111,11	250/10	33,03		1,75
Картофель отварной №214	2,09	4,69	18,14	121,6	200	45,65		2,2
Рыба запеченная №152	9,27	1,09	0,92	122,8	150	1,97	7,5	1,52
Компот из изюма №253	0,16		14,99	60,84	200	70		5,95
Хлеб ржаной	1,65	0.3	9,9	49,5	25			0,9
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	127	50		1.0	0.36
Фрукты свежие					200			
Итого:	19,64	24	83,44	696,31		150,7	19,8	13,28
Соль					5			0,145

12 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калори йность (ккал)	Выход блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Каша гречневая молочная вязкая №95	7,94	8,21	35,13	246,17	200/5	1,3	8	1,77
Яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157	40		5,5	2,5
Кофейный напиток с молоком №258	2,01	2,39	26,65	127	200	1,56	10	0,29
Сыр твердый	5,85	7,5		92,75	30			
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	131,87	50		1	0,56
Хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	32,08	41,01	72,56	784,62		2,86	26,30	5,93
Обед:								
Салат из свежих овощей №14	1	10,16	4,6	113,92	100		14	0,9
Рассольник ленинградский №34	13,21	4,11	6,70	116,24	250	23,3	3,9	1,52
Картофельное пюре №216	4,26	0,08	31,06	214	200	43		1,95
Гуляш из говядины №16 2	22,0	24,21	6,74	331,53	100/40	3,2	10,0	2,82
Компот из яблок №244	0,07	0,01	15,31	61,62	200			
Хлеб ржаной	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Хлеб пшеничный	3,85	1,2	26,7	131,87	50		1	0,56
Фрукты свежие					200			
Итого:	48,62	50,02	103,23	1049,43		67,01	15,3	13,94
Соль					5			0,145

13 день

Наименование блюد и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийно сть (ккал)	Выход блюд (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Запеканка творожная №124	29,22	12,11	29,,10	342,33	150\10	1,26	35,25	1,09
Чай с молоком №269	2,79	2,55	13,27	87,25	200		10	0,2
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	33,72	57,19	53,04	851,07		1,56	32,8	6,35
Обед:								
Салат из свежих овощей	0,84	5,06	5,32	70,02	100	47	4,80	0,6
Свекольник №35	1,93	6,34	10,05	204,16	250\10	22,73	5,60	1,91
Макаронные изделия отварные №216	5,52	5,29	35,32	211	150			1,28
Компот из яблок №244	0,16		14,99	60,84	200	22,5		0,99
Печень по- строгановски№1 62								
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	30,97	30,23	89,09	845,6		92,23	50,4	сен.46
Соль					5			0,145

14 день

Наименование блюда и продуктов	Пищевые вещества(г)			Калорийн ость (ккал)	Выход блюда (г)	Витамины (мг)		
	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)			С(мг)	Са(мг)	Fe(мг)
Завтрак								
Масло сливочное	0,09	12,3	0,13	112,2	15		1,8	0,01
Оладьи с маслом.№296	8,3	17,5	8,71	225,54	150/10			
Сыр твердый	7,07	11,9	17,54	187,8	35			
Какао с молоком.№242	2,79	3,19	19,71	118,7	200	1,82	27	0,456
Хлеб пшеничный хлеб ржаной	3,85	1,2	26,7	127	50		10	0,36
	1,65	0,3	9,9	49,5	25			0,9
Итого:	44,67	44,1	103,08	937,53		3,08	74,05	2,81
Обед:								
Салат из свежих овощей.№17	13,2	10,14	8,32	129,3	100	13,2	37,00	1,4
Суп картофельный с рыбой №42	13,21	17,5	8,71	116,24	250	2,2	3,9	1,52
Плов из отварной говядины№173	37,2	45,33	41,05	747,09	200	4,62	12,88	3,98
Компот из изюма.№253	0,56		27,89	113,7	100	0,6	16	
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1,65	0,3	9,90	49,5	25			0,9
	3,85	1,21	26,71	127	50		10	0,36
Фрукты свежие					200			
Итого:	51,38	65,1	132,67	1341,02		38,7	85,68	7,8
Соль					5			0.145