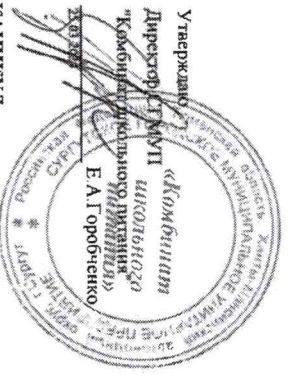


Согласовано
 Директор МБОУ

С.В. Мещеряков
 С.В. Мещеряков



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Mg	P	Fe	Амг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Понедельник																				
Завтрак 7 - 11 лет																				
Бутерброд с маслом	ТТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11													
Каша молочная шкотовая пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52					
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20					
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8					0,09					
Итого за "Завтрак"		665	17,06	21,89	114,97	709,38	269,01	152,24	322,41	3,98	72,01	175,34	1,13	0,35	21,04					
Обед 7 - 11 лет																				
Икра свекольная	С6.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	22,98	13,25	27,46	0,8		100,44	21,08	2,25	0,02					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22					
Сметана		20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0,03						
Говядина отварная для 1 блока	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04					
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02					8,25				0,5	
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31														
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09						
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8									4	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1051	30,47	34,77	99,72	827,30	111,14	56,07	185,04	5,95	45,00	398,26	22,49	2,42	16,81					
Итого за обед		1716	47,53	56,66	214,69	1536,69	380,15	208,31	507,45	9,93	117,01	573,60	23,62	2,77	37,85					

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- дид, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг				
Среды																			
Завтрак 7 - 11 лет																			
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04				
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб 2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	7,87	21,65	0,67	0,11				
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1					
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10				
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11							
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29													
Итого за "Завтрак"		615	14,73	16,59	113,78	652,91	214,51	47,86	266,43	3,34	69,81	76,37	66,90	0,81	10,41				
Обед 7 - 11 лет																			
Салат из свежих овощей	Сб 2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54		9,1	4,49	0,03	8,92				
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб 2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6				
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5				
Рыба, пол шубкой	ТТК № 363	100	13,87	7,18	5,33	142,01	181,75	26,73	218,81	0,5	21,72	64,04	1,98	0,05	0,6				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09				
Компот ягодно-яблочный "Рябника" (виш. 50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02							
Печенье сладкое "Листочки"	ТТК № 1524-1	50	3,62	12,37	29,47	241,40	9,98	5,28	36,64	0,49	15,74	3,78	16,37	3,79	0,05				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Хлеб пшеничный из муки вс		25	1,72	0,25	12,01	58,29													
Вода питьевая негазированная		200																	
Итого за "Обед"		1101	28,07	36,10	131,21	953,57	254,15	92,40	425,83	3,14	57,15	618,37	23,48	4,00	17,76				
Итого за pranzo		1716	42,80	52,69	244,99	1606,48	468,66	140,26	692,26	6,48	126,96	694,74	90,38	4,81	28,17				

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Четверг																		
Завтрак 7 - 11 лет																		
Каша молочная кулудная (жидкая)	С6 2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	10,08	22,18				0,06	
	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1				
Масло сливочное	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05			0,12	
Творожник с кокосом	№ 616 С6 2004	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01			0,04	
Соус шоколадный	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Чай с сахаром																		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8							0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		575	22,58	34,15	86,90	737,29	296,62	44,64	269,88	2,35	136,13	177,92	67,92	0,25			0,22	
Обед 7 - 11 лет																		
Икра морковная	С6 2004 № 78	60	1,06	4,86	7,48	74,78	21,34	22,32	36,7	0,59		5547,6	924,6	2,38			0,04	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6 2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	2244,3	0,26	0,18			4,6	
	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25					0,5	
Зелень	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01			0,02	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12			8,67	
Ауу из филе индейки	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02						
Компот ягодно-яблочный "Крубника" (вкг 50)	С6 2004 № 747	100	10,59	11,29	30,41	264,92	10,84	6,72	39,85	0,56	7,58	7,88	1,7	0,07				
Сосиска запеченная в тесте		25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки		25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Хлеб пшеничный из муки в/с		200																
Вода питьевая негазированная		1071																
Итого за "Обед"		1646	62,73	64,40	204,11	1628,05	389,90	141,18	626,34	7,51	179,06	6028,32	995,02	3,01			14,05	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Питание																				
Завтрак 7 - 11 лет																				
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	СБ 2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05							
Каша "Дружба"	СБ 2021 № 229	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05							
Апельсины	ТТК № 803	200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	1,12					
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08		0,14	0,01							
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Завтрак"		697	17,26	14,03	84,76	530,41	287,75	61,63	244,68	1,35	54,20	87,21	0,60	0,18	122,48					
Обед 7 - 11 лет																				
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	60	0,72	3,38	5,85	54,85	12,2	9,17	21,4	0,41		121,23	1,39	0,03	4,92					
Сул картофельный	СБ 2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64					
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36		8,01	0,07	0,01	0,02					
Зелень	ТТК № 41	1	0,03	0,09	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5					
Плоя-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	19,43	12,23	6,84	213,41	21,95	22,61	179,09	2,34	25,39	35,24	0,56	0,07	0,52					
Каша гречневая рассыпчатая	СБ 2004 № 508	150	9,21	6,97	49,60	237,79	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31						
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32					
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Вода питьевая негазированная		200	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Обед"		1021	38,88	27,42	127,24	838,38	105,74	226,61	536,24	9,67	57,80	536,07	3,96	0,54	15,92					
Итого за прием																				
		1718	56,14	41,45	212,00	1368,79	393,49	288,24	780,92	11,02	112,00	623,28	4,56	0,72	138,40					
Среднее дневное																				
Среднее дневное	завтрак	625	17,92	21,03	94,87	631,92	289,88	68,98	270,70	2,90	83,60	123,82	41,06	0,36	31,90					
Среднее дневное	обед	1062	34,22	35,33	113,56	887,55	170,59	115,73	415,34	6,40	791,96	3134,88	198,59	2,03	18,89					

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Суржик, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делфи Принт 2008 г.

Специалист общественного питания



Н.А.Рылов