

Согласовано

Директор МБОУ *МБОУ №3*

А.В. Мостяковская



Утверждаю для
Директор МБОУ
Комбинат школьного питания

Т.Г. Связова

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
День 1															
Завтрак 7-11 лет															
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176,00	7,83	111,36	0,17	27,60	51,60	0,10	0,00	0,06
Каша молочная ишпенная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	7,07	4,00	33,39	196,16	119,29	41,35	160,66	1,06	12,1	23,38	0,12	0,15	0,52
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за "Завтрак"		580	18,03	13,77	86,91	534,96	315,86	61,18	289,52	3,59	59,70	99,48	0,67	0,17	5,58
Обед 7-11 лет															
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88
Рассольник "Ленинградский"	№ 132 сб 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12,00	224,78	0,23	0,08	6,40
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83	228,46	21,39	217,76	1,66	63,70	89,40	0,41	0,04	0,28
Макароны отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,91	254,34	19,74	10,17	56,38	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,34	0,10	24,42	94,56	7,58	3,5	10,09	0,56	0,01	1,02	300		0,8
Печенье сдобное "Цветочки для сладён"	ТТК № 1510	50	3,05	14,15	35,43	277,77	17,87	5,47	33,94	0,41	103,53	114,57	0,57	0,05	0,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1145	41,87	49,69	167,54	1275,29	474,65	85,41	534,72	5,75	238,25	531,98	304,78	0,31	31,50
Итого за прием		1725	59,90	63,46	254,45	1810,25	790,51	146,59	824,24	9,34	297,95	631,46	305,45	0,48	37,08

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 2															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная ячневая (вязкая)	№ 302 с6 2004	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Кофейный напиток	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,10	6,00	11,00		0,01	0,26
Булочка "Ромашка"	ТТК № 906	75	6,47	8,49	51,83	306,24	23,59	10,07	62,89	0,84	21,02	22,28	3,51	0,09	0,11
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		530	18,46	17,31	135,46	761,75	217,65	47,71	313,95	1,77	58,83	77,43	4,23	0,21	0,88
Обед 7-11 лет															
Салат "Витаминка"	№ 16 с6 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,10	4,49	0,03	8,92
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 с6 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12,00	234,13	0,23	0,04	7,98
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09		24,02	0,2	0,02	0,05
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26		452,05	2,34	0,02	0,56
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 8031-50	200	0,31	0,10	24,83	96,46	8,82	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,1	0,01	1,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1112	29,00	32,21	108,09	826,58	107,63	78,09	241,80	3,94	37,93	787,62	157,73	0,15	20,03
Итого за прием		1642	47,46	49,52	243,55	1588,33	325,28	125,80	555,75	5,71	96,76	865,05	161,96	0,36	20,91

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 3															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная пшеничная (жидкая)	№ 311 с6 2004	200	7,07	3,30	32,66	189,78	110,86	12,53	79,79	0,13	12,1	22,18		0,03	0,52
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Творожник с изюмом	№ 366 с6 2004	100	11,90	15,17	42,05	348,52	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 с62004	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Какао с молоком	№ 693 с6 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		585	27,65	27,36	135,51	888,11	354,67	69,65	360,55	2,46	121,22	206,81	0,82	0,12	1,21
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73		65,68	4,77	0,04	15,68
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 138 с6 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,20	215,93	0,18	0,09	6,60
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Сосиски отварные	№ 413 с6 2004	100	11,28	14,96		179,76							0,50		
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,44	26,07	166,64	56,56	34,94	103,89	1,33	20,24	42,35	0,25	0,14	12,46
Компот "Сливовый № 2" (вит. 50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,1	0,01	1,04
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1097	25,90	36,19	95,51	803,39	115,67	82,92	238,84	3,94	27,45	358,49	155,97	0,29	36,81
Итого за прием		1682	53,55	63,55	231,02	1691,50	470,34	152,57	599,39	6,40	148,67	565,30	156,79	0,41	38,02

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 4															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 701	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23		0,03	0,55
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с молоком	№ 630 с6 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		650	15,65	10,98	109,72	588,44	201,42	102,71	177,25	2,23	38,25	95,96	0,85	0,21	20,79
Обед 7-11 лет															
Винегрет овошной	№ 71 с6 2004г	100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73		206,95	4,53	0,05	8,86
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 с6 2004	250	5,22	3,75	21,04	133,26	44,22	33,84	122,64	1,63	12,00	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09		24,02	0,2	0,02	0,05
Зелень	ТТК № 41	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	
Напиток из плодов шиповника (вит. С)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1137	44,99	41,62	158,00	1154,41	150,74	231,87	599,04	10,95	70,42	771,31	6,89	0,67	217,78
Итого за прием		1787	60,64	52,60	267,72	1742,86	352,16	334,58	776,29	13,18	108,67	867,27	7,74	0,88	238,57

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
День 5															
Завтрак 7-11 лет															
Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37	121,35	17,94	106,33	0,4	12,67	23,23	0,46	0,06	0,55
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01		1,12
Печенье "Одуванчик"	ТТК № 1527	50	3,16	13,36	30,17	250,99	8,82	4,61	31,84	0,43	103,3	114,17	0,57	0,05	0,01
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,80				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		567	18,73	24,09	108,46	723,50	244,55	30,68	201,21	1,97	149,77	212,44	1,28	0,21	3,71
Обед 7-11 лет															
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,40	41,78	0,71	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Говядина отварная для 1 блюд	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	2	0,06	0,01	0,17	0,88	4,12	1,35	1,64	0,03		17,00	0,04		1,00
Азу	№ 438 сб 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,10	27,20	47,31	0,57	0,12	6,50
Компот из с/м черноплодной рябины (вит.50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		2,4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,43	0,49	24,01	116,57									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1047	29,98	35,89	92,65	804,09	113,41	84,50	353,23	5,61	39,21	317,97	605,43	0,21	31,08
Итого за прием		1614	48,71	59,98	201,11	1527,59	357,96	115,18	554,44	7,58	188,98	530,41	606,71	0,42	34,79

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
День 6															
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная рисовая (жидкая)	№ 311 с6 2004	200	5,22	3,69	32,55	183,13	132,98	30,4	141,99	0,45	21,12	23,23	0,12	0,07	1,37
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		555	10,75	9,53	93,76	495,29	206,51	48,49	198,64	2,86	47,12	58,73	0,57	0,10	6,63
Обед 7-11 лет															
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28	0	14,27	3,79	0,04	9,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,20	215,78	0,32	0,09	6,60
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03
Колбаски "Нюхольные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2,00	19,20	36,00	0,42	0,04	0,72
Капуста тушеная	№ 534 с6 2004	180	4,09	4,28	20,81	129,21	100,40	33,43	68,40	1,35	15,26	119,81	0,37	0,06	38,27
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный 5)	ТТК 806-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1095	31,95	34,58	117,43	882,51	208,10	112,64	362,86	6,71	41,67	514,49	6,10	0,25	55,24
Итого за прием		1650	42,70	44,11	211,19	1377,79	414,61	161,13	561,50	9,57	88,79	573,22	6,67	0,35	61,87

Стоимость питания 315 руб в день

Основание: СанПиП 2.4/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Москва, 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ". Москва, 1996 г.

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

Технолог

М.Н.Корнева

М.Н.Корнева