

Согласовано
 Директор МБОУ _____



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	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		2,61	0,02	24	45	0,1		
Каша молочная школьная пшённая	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	Сб.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	Сб.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)	Сб.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 I 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	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	Сб.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			0,2	0,02	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 прием		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	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторник															
Завтрак 7 - 11 лет															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	8,45	23,23		0,03
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
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	17,98	18,49	73,94	529,62	381,52	38,54	250,11	3,50	85,85	102,28	68,73	0,22	5,33
Обед 7 -11 лет															
Салат "Суворов" *	ТТК № 1604/*	100	5,99	22,81	5,66	250,19	199,72	28,2	146,39	0,55	28,98	1259,08	9,17	0,03	1,29
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Говядина отварная для I блюд	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	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1066	33,51	48,13	92,40	927,72	288,65	107,05	573,13	8,09	3756,93	8271,28	15,90	0,43	30,14
Итого за прием		1641	51,5	66,6	166,3	1457,3	670,2	145,6	823,2	11,6	3842,8	8373,6	84,6	0,7	35,5

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Среда															
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)	С6.2004 № 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		0,01	0,26
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб пшеничный из муки в/с		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 огурцов	С6.2004 № 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	С6.2004 № 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, под 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 "Рябинка" (вит.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 сдобное "Листики"	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 в/с		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 прием		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	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак 7 - 11 лет															
Каша молочная кукурузная (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
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1	
Творожник с кокосом	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
Соус шоколадный	№ 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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
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	224,43	0,26	0,18	4,6
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5
Говядина отварная для I блюд	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
Азу из филе индейки	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
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Сосиска запеченная в тесте	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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1071	40,15	30,25	117,21	890,76	93,28	96,54	356,46	5,16	42,93	5850,40	927,10	2,76	13,83
Итого за прием		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	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Пятица																	
Завтрак 7 - 11 лет																	
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	С6.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05			0,03	
Каша "Дружба"	С6.2021 № 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		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120		
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		1,12		
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		
Суп картофельный	С6.2004 № 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 I 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	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5		
Люля-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	С6.2004 № 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 столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29											
Вода питьевая негазированная		200															
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 значение	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 значение	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 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.

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер