СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ "Красногвардейская СШ"
_____ Вербенец Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
МБОУ "Красногвардейская СШ"
_____ Руденко Э.Б.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17	-	-	221,4	-	15,24	0,93
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,151	6,65	-	-	16,15	-	13,3	0,48
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**15,39**	**18,83**	**86,52**	**540,05**	**0,281**	**20,82**		**0,52**	**262,75**	**34,8**	**50,74**	**4,05**
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
		291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49	34,76	131,5	40,53	1,48
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**18,22**	**16,61**	**101,83**	**599,76**	**0,202**	**33,1**	**14,6**	**3,6**	**132,77**	**228,5**	**96,8**	**5,33**
			ВСЕГО:		**33,61**	**35,44**	**188,35**	**1139,81**	**0,483**	**53,92**	**14,6**	**4,12**	**395,52**	**263,3**	**147,54**	**9,38**
2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,4	133,7	201,2	40,3	2,15
		1	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36	4,2	11,3	3,2	0,18
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**16,77**	**18,22**	**126,67**	**694,56**	**0,274**	**12,45**	**69,8**	**1,2**	**315,3**	**265,9**	**72,02**	**6,25**
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
		128	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34			37,3		28	112
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**22,49**	**67,45**	**119,71**	**1134,96**	**0,562**	**32,85**	**4,65**	**7,44**	**176,17**	**315,1**	**138,44**	**118,37**
			ВСЕГО:		**39,26**	**85,67**	**246,38**	**1829,52**	**0,836**	**45,3**	**74,45**	**8,64**	**491,47**	**581**	**210,46**	**124,62**

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	105	2,82	7,16	23,49	170	0,02	0,89			38,71		16,86	0,69
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**8,93**	**9,55**	**83,54**	**383,9**	**0,12**	**11,27**	**0**	**0,52**	**192,69**	**34,8**	**51,94**	**3,41**
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
		279	Тефтели	80	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-	20,3	64,3	13,3	0,63
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	-	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**72,42**	**27,28**	**97,11**	**734,3**	**0,47**	**49,33**	**62,1**	**2,74**	**132,49**	**354,13**	**205,22**	**10,41**
			ВСЕГО:		**81,35**	**36,83**	**180,65**	**1118,2**	**0,59**	**60,6**	**62,1**	**3,26**	**325,18**	**388,93**	**257,16**	**13,82**
4 день	ЗАВТРАК	121	Суп молочный с крупой	250	3,72	4,72	7,68	89	0,05	0,83			159,5		17,68	0,15
		219	Сырники из творога	165	28,32	32,7	18,33	480	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**40,08**	**42,86**	**64,17**	**762,96**	**0,23**	**1,82**	**0**	**0,36**	**838,8**	**42,4**	**67,22**	**1,94**
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		268	Котлеты	85	13,2	19,36	11,46	275,2	0,07	0,28	35,84		34,52	151,04	44,63	2,24
		312	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,43	137,19	0,14	18,16			36,96	86,56	27,74	1,01
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**24,05**	**34,01**	**135,35**	**931,55**	**0,47**	**50,17**	**35,84**	**0,36**	**171,29**	**406,51**	**188,61**	**7,51**
			ВСЕГО:		**64,13**	**76,87**	**199,52**	**1694,51**	**0,7**	**51,99**	**35,84**	**0,72**	**1010,09**	**448,91**	**255,83**	**9,45**
5 день	ЗАВТРАК	208	Лапшевник с творогом	180	15,6	15,17	35,34	340,47	0,09	0,31	82,37		119,81	185,1	23,3	1,12
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**22,11**	**17,96**	**95,39**	**594,39**	**0,19**	**10,69**	**82,37**	**0,52**	**273,79**	**219,9**	**58,38**	**3,84**
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		294	Котлеты рубленные из птицы	85	13,96	13,41	13,03	228,8	0,16	0,72	43,04		47,83	64	17,16	2,9
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**21,28**	**22,66**	**80,99**	**583,72**	**0,38**	**25,96**	**43,04**	**0,52**	**122,4**	**200,01**	**84,22**	**8,01**
			ВСЕГО:		**43,39**	**40,62**	**176,38**	**1178,11**	**0,57**	**36,65**	**125,41**	**1,04**	**396,19**	**419,91**	**142,6**	**11,85**

6 день	ЗАВТРАК	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06		30		12,75	39,45	8,55	0,86
		228	Рыба припущенная в молоке	120	90,16	8,45	3,43	148,8	0,18	1,2	13,27		72,69	183,06	41,75	0,85
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**100,44**	**18,21**	**81,83**	**591,46**	**0,32**	**21**	**43,27**	**0,36**	**133,54**	**264,91**	**83,3**	**6,21**
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		265	Плов	200	22,1	22,64	34,87	431,48	0,08	1,72			19,07	268,19	52,65	3,56
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		28,04	26,36	91,02	785,44	0,28	23,52	0	0,36	60,45	381,69	134	6,5
			ВСЕГО		128,48	44,57	172,85	1376,9	0,6	44,52	43,27	0,72	193,99	646,6	217,3	12,71
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,21			82,48		12,9	2,1
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**20,46**	**25,6**	**54,8**	**474,32**	**0,19**	**10,81**	**0**	**0,52**	**355,68**	**34,8**	**63,1**	**4,94**
	ОБЕД	81	Борщ	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93			52,53	46,1	23,13	1,1
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
		126	Картофель отварной с луком	150	3,19	7,03	20,94	167,68	0,16	21,65			27,45	91,95	31,3	1,34
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**16,53**	**16,39**	**94,41**	**531,69**	**0,33**	**42,46**	**4,65**	**1,84**	**151,44**	**340,15**	**125,23**	**7,66**
			ВСЕГО:		**36,99**	**41,99**	**149,21**	**1006,01**	**0,52**	**53,27**	**4,65**	**2,36**	**507,12**	**374,95**	**188,33**	**12,6**
8 день	ЗАВТРАК	228	Рыба припущенная в молоке	80	60,3	5,65	2,29	99,51	0,12	0,81	8,87		48,61	122,42	27,92	0,57
		128	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,43	137,19	0,14	18,16			36,96	86,56	27,74	1,01
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**68,01**	**18,89**	**94,01**	**556,82**	**0,44**	**33,45**	**8,87**	**0,52**	**271,97**	**273,78**	**135,53**	**3,6**
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
		288	Птица отварная	80	18,79	20,66	0,39	262,4	0,04	1,89	78,56		44,8	133,6	16,23	1,52
		323	Капуста жаренная	150	1,95	3,76	4,76	60,72	0,02	9	23,99		28,58	28,1	8,02	0,92
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**27,57**	**33,23**	**97,12**	**747,08**	**0,252**	**29,33**	**102,55**	**0,69**	**166,02**	**266,18**	**82,85**	**5,42**
			ВСЕГО:		**95,58**	**52,12**	**191,13**	**1303,9**	**0,692**	**62,78**	**111,42**	**1,21**	**437,99**	**539,96**	**218,38**	**9,02**

9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58		134,07	118,19	20,3	0,5
		385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
		15	сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**22,03**	**24,97**	**71,28**	**599,52**	**0,21**	**3,98**	**176**	**0,52**	**647,27**	**482,99**	**72**	**1,44**
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68
		230	Рыба жаренная	80	11,16	10,81	3,22	154,76	0,09	1,14	35,77		31,34	138,05	31,1	0,62
		127	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135	0,14	15,09	33	1,48	62,7	92,69	25,98	0,89
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		**28,8**	**71,54**	**127,04**	**1220,88**	**0,66**	**49,22**	**68,77**	**4,45**	**250,59**	**423,99**	**166,12**	**24,01**
			ВСЕГО:		**50,83**	**96,51**	**198,32**	**1820,4**	**0,87**	**53,2**	**244,77**	**4,97**	**897,86**	**906,98**	**238,12**	**25,45**
10 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,21			82,48		12,9	2,1
		288	Птица отварная	50	11,74	12,9	0,24	164	0,025	1,18	49,1		28	83,5	10,14	0,95
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**27,61**	**39,73**	**61,13**	**714,36**	**0,225**	**20,86**	**49,1**	**0,36**	**165,97**	**158,81**	**92,95**	**5,94**
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	128,75	0,16	23,88	12,5		86,45	117,68	78,73	3,03
		265	Плов	200	22,1	22,64	34,87	431,48	0,08	1,72			19,07	268,19	52,65	3,56
		27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		**28,03**	**35,2**	**122,57**	**817,35**	**0,39**	**49,9**	**12,5**	**0,56**	**145,93**	**442,27**	**167**	**11,46**
			ВСЕГО:		**55,64**	**74,93**	**183,7**	**1531,71**	**0,615**	**70,76**	**61,6**	**0,92**	**311,9**	**601,08**	**259,95**	**17,4**
			ВСЕГО за 10 дней:		629,26	585,55	1886,49	13999,07	6,476	532,99	778,11	27,96	4967,31	5171,62	2135,67	246,3
			средний показатель за 10 дней		62,926	58,555	188,649	1399,907	0,6476	53,299	77,811	2,796	496,731	517,162	213,567	24,63
Использованы материалы:					53,8	58,5	192,6	1399,9								

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.,2015г.в.