

СОГЛАСОВАНО
Директор (И.О. Фамилия, И.О. Имя)
партизанская СШ им. Крымских
партизан С.А. Коваленко

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор лагеря (И.О. Фамилия, И.О. Имя)
МБОУ "Заветненская СШ им. Крымских партизан"
им. Крымских партизан
Ибрагимова Э.

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход с 7 - 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
		40 Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376 Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		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
		574 Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
		338 Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
	ОБЕД	ИТОГО:	620	21,43	19,97	90,77	631,4	0,15	31,77		0,52	271,5	37,8	52,44	4,43
		82 Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,63	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
		265 Шов из говядины	240	26,52	27,16	41,84	517,77	0,09	2,06			22,88	321,82	63,18	4,27
		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
		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	850	21,04	11,51	101,83	944,71	0,252	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
		ИТОГО:	1470	42,47	36,58	192,6	1576,11	0,402	64,27	14,6	4,12	404,27	263,3	149,24	9,36

2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшениной 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 30/10	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	-	30	0,36	6,3	11,3	42	0,27
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	-	-	8	-	42	0,6
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	610	17,36	18,22	126,67	694,76	0,317	12,45	69,8	1,2	315,3	263,9	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	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,72	5,81	1,85	39,07	162,12	48,5	0,85
		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	860	22,49	67,45	119,71	1201,94	0,602	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
			ВСЕГО:	1470	39,85	85,67	246,38	1896,7	0,919	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,23	10,74	35,23	255	0,03	1,33			58,06		25,29	1,03
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0	15	48	17,2	0,94
		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:	465	15,12	21,97	83,54	383,9	0,18	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,83	0,05	10,68	-		49,73		26,1	1,2
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-		-	24,7		131,7	4,4
		279	Тфтели	100	73,12	7,95	9,31	137,25	0,05	0,65		-	25		9,12	0,78
		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
		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	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	-	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	968	88,99	29,07	97,11	921,68	0,49	42,12	0	0,54	177,68	88,9	226,92	11,82
			ВСЕГО:	1425	104,11	51,04	180,65	1305,58	0,67	53,39	12	1,06	370,37	123,7	278,86	15,23

4 день	ОБЕД	219	Сырники из творога 150/50	200	34,32	39,63	34,44	581,8	0,12	0,47		562		15,38	0,42	
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6		248		28	0,2	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	0	42	0,6	
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00								
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	740	42,36	45,07	62,6	775,76	0,2	1,07	0	0,36	819,2	42,4	53,38	1,86
		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	
		375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0,05	0	18	24	104,4	33,6	0,85	
		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	
		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	830	22,18	19,41	110,6	736,74	0,29	21,73	18	0,54	120,41	294,51	112,84	5,13
			ВСЕГО:	1590	64,54	64,48	173,2	1512,5	0,49	22,8	18	0,9	939,61	336,91	166,22	6,99

5 день	ЗАВТРАК	237	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	5,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		156,56	261,86	72,05	2,1
		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	Фрукты свежие (яблоко)	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
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	560	11,55	16,23	95,39	611,92	0,73	11,34	14,8	0,52	310,54	296,66	107,13	4,82
	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 рубленые из птицы	100	16,42	15,72	15,3	269,17	0,18	0,84	50,63		56,27	75,29	20,18	3,41
		171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,98	7,89	32,18	219	0,1		40		52,3	171,07	26	0,95
		67	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,54	122								
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	870	23,94	25,23	80,99	668,51	0,42	26,08	50,63	0,54	135,44	240,1	89,04	9,94
			ВСЕГО:	1430	35,49	41,46	176,38	1280,43	1,15	37,42	65,43	1,06	445,98	536,76	196,17	14,76

6 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
	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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:	705	16,71	18,86	140,95	486,86	17,12	4,03	0	0,36	280,6	45,2	49,64	5,71
ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	6,03			21,16			0,78
	328	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	0,22	18	28,8		37,2	250,8	64,8	4,03
	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
	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
	338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	900	33,06	32,42	105,75	848,31	0,268	18,09	0	0,54	65,84	385,42	120,18	7,51
		ВСЕГО:	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,388	22,12	0	0,9	346,44	430,62	169,82	13,22

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
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250								
	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:	565	20,46	25,6	54,8	505,9	0,19	10,81	0	0,52	355,68	34,8	63,1	4,94
81	Борщ	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93			52,53	46,1	23,13	1,1
264	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	5	264	0,032	0,32	35,6		32,04	170,43	22,7	2,26
303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	0,08	0			15,6			1,7
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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	860	25,93	31,93	94,41	631,69	0,262	18,15	35,6	0,54	144,97	310,13	82,83	10,22
	ВСЕГО:	1425	46,39	57,52	149,21	1137,59	0,452	28,96	35,6	1,06	500,65	344,93	145,93	15,16

8 день	ЗАВТРАК	401	Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,81	0,75			188,98		2,14
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			ИТОГО:	470	68,01	18,89	94,01	661,82	0,34	12,39	0,75	0	160,2	188,98	52,67	3,22
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-		27,3		27,2	0,73
		288	Птица отварная	100	21,32	23,47	0,45	298,18	0,003	21,36			50,9			1,65
		177	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	0,08	9	4,5		45,2	71,5	33,1	1,31
		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
		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	866	31,77	41,78	97,12	847,48	0,315	41,24	4,5	0,54	195,63	190,51	110,19	6,87
			ВСЕГО:	1336	99,78	60,67	191,13	1509,3	0,655	53,63	5,25	0,54	355,83	379,49	162,86	10,09

9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,72		122,45	107,45	18,45	0,45
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		63	Бутерброд с сыром 30/30	60	9,2	12	13,3	198,6	0,04	0,1	82,6		274	180	18,6	0,5
			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:	515	17,98	22,16	92,28	699,52	0,15	1,19	135,32	0,52	416,75	325,05	51,65	1,67
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-		53		35,5	2,6
		230	Рыба жаренная	100	13,95	13,5	4,01	193,45	0,12	1,43	44,71		39,16	172,55	38,8	0,76
		152	Картофель отварной	150	3,27	5,78	16,01	135	0,14	15,09	33		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	960	31,79	74,49	127,04	1300,88	0,71	49,51	77,71	0,54	263,01	391,89	174,12	25,49
			ВСЕГО:	1475	49,77	96,65	219,32	2000,4	0,86	50,7	213,03	1,06	679,76	716,94	225,77	27,16

0 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 150/30	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,11	0,47			192,06	252,09	33,54	1,32
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	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:	520	26,28	20,14	82,64	849,36	0,25	12,05	0	0,36	361,46	294,49	96,21	3,64
	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
		268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,07	0,32	42,66		42,16	179,8	53,12	2,66
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	-	-	24,7	-	131,7	4,4
		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	0,2	20,2	84,8	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:	840	28,03	44,12	122,57	132,18	0,52	37,64	55,16	0,56	203,7	383,99	298,06	18,9
			ВСЕГО:	1360	54,31	64,26	205,21	1681,54	0,77	49,69	55,16	0,92	565,16	778,48	394,27	18,54
			ВСЕГО за 10 дней:	14580	586,48	609,61	1980,78	15235,32	23,756	360,18	401,07	20,26	5099,54	4392,13	2099,6	255,13

использованы материалы:

борник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. 2011 г.в., 2015 г.в.

В данном документе проинформировано и пронумеровано

(десять)

10 листов

Директор школы

С.А. Коваленко

