



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 11 - 18 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

11-18 лет															
Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	ЗАВТРАК	204 Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	-	-	295,2	-	14,5	1,23
		338 Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		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
		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
		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:	685	20,84	20,43	96,71	957,12	0,17	27,254		0,52	345,3	34,6	51,7	4,33
	ОБЕД	82 Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,75	59,68	54,6	31,4	1,44
		265 Плов из говядины	280	30,84	31,59	48,67	602,26	0,11	2,39			26,62	374,34	73,49	4,96
		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:	940	37,48	46,61	116,83	1050	0,202	33,14	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
		ВСЕГО:	1625	58,32	57,04	213,54	1707,12	0,372	60,394	14,6	4,12	478,07	263,3	148,5	9,66

2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08			167,1		52,7	2,68
		1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	-	30	0,36	6,3	11,3	4,2	0,27
		338	Бананы свежие	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
		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
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	660	16,31	18,22	132,69	836,56	0,274	12,15	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02	6,25
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		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	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	4,65	1,48	46,8	129,7	58,2	1,02
		128	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4			49,3		37,2	149,3
		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:	980	22,49	67,45	124,51	1379,64	0,562	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
			ВСЕГО:	1640	38,8	85,67	257,2	2216,20	0,836	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62

2

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	200	5,64	14,32	46,98	340	0,04	1,69			73,73		32,1	1,3
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0	15	48	17,2	0,94
			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	9,33	9,95	131,4	796,92	0,12	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,38	59,68	47,43	31,4	1,44
		171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	37,5	-	32,98	197,2	175,6	5,91
		279	Тефтели	110	81,52	8,74	10,72	150,97	0,05	0,71		-	27,91		16,63	0,86
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		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
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	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:	1070	99,65	33,78	126,41	889,07	0,55	43,82	37,5	2,92	167,58	308,23	265,25	13,1
			ВСЕГО:	1585	108,98	43,73	257,81	1685,99	0,67	55,09	49,5	3,44	360,27	343,03	317,19	16,51

4 день	ЗАВТРА К	219	Сырники из творога	200	34,32	39,63	24,44	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	44,92	48,03	95,49	883,8	0,2	11,07	0	0	818	0	85,38	1,22
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,32
		375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	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	0,55
			ИТОГО:	840	25,07	21,5	118,61	802,29	0,32	23,2	18	0,54	125,19	308,56	118,64	4,04
			ВСЕГО:	1680	69,99	69,53	214,1	1686,09	0,52	34,27	18	0,54	243,19	308,56	204,02	5,26

5 день	ЗАВТРАК	237	Каша овсянная жидкая 200/10/10	220	5,04	13,44	50,14	358	1,5						
		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
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8
			ИТОГО:	590	11,55	16,23	129,01	611,92	1,6	10,38	0	0,52	153,98	34,8	35,08
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27		28,96	85,15	35,15	1,32
		294	Котлеты рубленые из птицы	110	18,27	17,55	17,05	299,61	0,23	0,94	56,36	61,89	83,8	23,25	3,79
		171	Каша ячневая	180	5,6	8,87	36,2	246,37	0,11			58,83		29,25	1,06
		67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122							
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15
			ИТОГО:	950	26,64	22,56	107,29	771,3	0,46	18,21	56,36	0,54	118,65	232,55	81,4
			ВСЕГО:	1540	38,19	38,79	236,3	1383,22	2,06	28,59	56,36	1,06	272,63	267,35	116,48

6 день	ЗАВТРАК	203	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	0	-	295,2	-	14,5	1,23
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	0	-	24,9	-	15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	-	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
	ОБЕД		ИТОГО:	755	18,12	19,62	95,52	631,56	0,16	21,254	0	0,36	354,4	45,2	48,9	6,01
		96	Рассольник ленинградский	300	2,52	6,15	19,9	144,9	0,12	9,04	-	-	31,74	-	-	0,12
		328	Жаркое по - домашнему	280	26,32	20,02	36,12	429,8	-	21	33,6	-	43,4	29	75,6	4,7
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,25	-	-	-	-	-	-	-
		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	Бананы свежие	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:	1040	33,34	13,38	154,16	449,44	0,47	19,04	0	0,54	53,54	63,6	57	2,58
			ВСЕГО	1795	26,46	33	249,68	1081	0,63	40,294	0	0,74	407,94	108,8	105,9	8,59

7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,17	0,26			103,1		16,14	2,6
		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								
		573	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:	615	23,26	30,6	115,12	532,22	0,28	10,86	0	0,52	376,3	34,8	66,34	5,44
	ОБЕД	81	Борщ	300	1,92	5,82	10,26	109,29	0,04	13,09			62,91	55,21	27,7	1,32
		264	Говядина, тушенная в сметане	120	18,32	26,52	6	316,8	0,04	0,38	42,72		38,44	204,48	27,24	2,71
		303	Каша пшеничная вязкая	200	5,33	5,6	32,73	203,2	0,1	0			20,8			2,27
		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	-	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:	980	30,63	38,7	124,49	864,03	0,3	20,37	42,72	0,54	166,95	353,29	91,94	11,46
			Всего:	1595	53,89	69,3	239,61	1396,25	0,58	31,23	42,72	1,06	543,25	388,09	158,28	16,9

8 день	ЗАВТРАК	401	Оладьи со сгущенным молоком 170/30	200	14,68	14,14	82,25	514,53	0,27	0,85			214,17			2,43
		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:	500	20,18	18,18	120,82	729,13	0,37	12,43	0	0,37	12,43	0	0	374,37
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14	-		32,76		32,8	0,87
		288	Птица отварная	120	26,76	25,36	0,49	337,14	0,004	26,85			62,62			1,81
		177	Рагу из овощей	200	3,80	8,60	45,21	196,66	0,1	12	6		60,26	95,33	44,13	1,74
		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	0,46
		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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	980	38,63	46,83	132,49	1037,34	0,359	49,92	6	0,54	227,87	214,34	126,82	7,29
			ВСЕГО:	1480	58,81	65,01	253,31	1766,47	0,729	62,35	6	0,54	240,3	214,34	126,82	381,66

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
		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:	535	18,54	23,14	121,28	643,12	0,16	1,3	140,6	0,52	428,37	335,79	53,5	1,72
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		230	Рыба жаренная	120	16,74	16,21	4,82	232,14	0,14	1,71	53,66		47	207,07	46,65	0,92
		152	Картофель отварной	200	4,36	7,7	21,34	180	0,18	20,12	44	1,48	83,6	123,58	34,64	1,18
		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	-	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:	1080	37,27	83,72	157,23	1498,18	0,63	58,02	97,66	4,47	302,35	552,7	197,83	26,54
			ВСЕГО:	1615	55,81	111,86	278,51	2141,3	0,99	56,32	238,26	4,99	730,72	888,49	251,33	28,26

10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 170/30	200	21,01	17,75	36,31	390,15	0,12	0,53			217,67	285,7	38,01	1,49
		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:	540	28,75	31,33	132,64	696,71	0,29	12,11		0,36	158,59	75,31	86,05	5,49
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	300	4,29	6,88	15,71	154,2	0,2	28,6	14,97		103,54	140,93	94,29	3,63
		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	180	9,96	10,68	44,82	315	0,23	-		-	29,68		158,04	5,31
		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	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:		24,16	36,47	113,75	1048,28	0,42	53,22	14,97	0,56	186,11	377,13	183,03	11,16
			ВСЕГО:		52,91	67,8	256,39	1744,99	0,71	65,33	14,97	0,92	344,7	452,44	269,08	16,65
			ВСЕГО за 10 дней:	14555	562,16	622,33	2484,77	16808,63	8,097	479,128	514,86	26,05	4812,54	3815,4	1908,06	620,6

Использованы материалы:

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

В данном документе прошнуровано и пронумеровано _____ листов
(десять)
Директор школы _____

