

ласовано

директор Афанасьева А.В МБОУ
"Урожайновская СПШ" *Афанасьева*

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря Бондарь Е.В
МБОУ "Урожайновская СПШ" *Бондарь*

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

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	
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 белокачанной 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
			ИТОГО:	620	21,43	19,97	90,77	631,4	0,15	31,17		0,52	271,5	34,8	52,44	4,03
день	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
		265	Плов 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	16,61	101,83	944,71	0,202	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
			ВСЕГО:	1470	42,47	36,58	192,6	1576,11	0,352	64,27	14,6	4,12	404,27	263,3	149,24	9,36
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 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,34	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
		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	17,95	18,22	126,67	728,76	0,274	12,45	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02	6,25
день	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	3,67	5,76	24,53	164,7	312	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	1228,04	0,562	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
ВСЕГО:	1470	40,44	85,67	246,38	1986,8	0,836	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62

день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,02	10,22	33,55	242,85	0,03	1,27			55,3		24,08	0,98
		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	14,91	21,45	83,54	383,9	0,12	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
день	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	100	7,39	7,95	9,31	137,25	0,05	0,65	30,75	-	25,37	80,37	16,6	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:	960	23,26	29,13	97,11	902,33	0,52	49,92	68,25	2,92	162,3	413,9	230,5	11,45
	ВСЕГО:	1425	38,17	50,58	180,65	1286,23	0,64	61,19	80,25	3,44	354,99	448,7	282,44	14,86		
день	ЗАВТРАК															
		219	Сырники из творога 150/50	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35
		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	43,32	45,07	64,17	775,76	0,18	0,99	0	0,36	679,3	42,4	49,54	1,79		
день	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
		375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0,13	7,23	23,36	0,78	55,61	210,4	64,84	2,36
		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:	850	23,18	19,41	110,6	736,74	0,37	28,96	23,36	1,32	152,02	400,51	144,08	6,64
			ВСЕГО:	1390	65,5	64,48	174,77	1512,5	0,55	29,95	23,36	1,68	831,32	442,91	193,62	8,43
день	ЗАВТРАК	104	Каша молочная овсяная	200	2,19	2,77	15,36	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	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	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:	540	8,7	5,56	95,39	380,87	0,25	23,65	0	0,52	182,94	119,95	70,23	3,84
день		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	15,77	15,3	269,17	0,19	0,84	50,63		56,27	75,29	20,18	3,41

ОБЕД

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	1,02	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	25,28	80,99	668,51	0,43	26,08	50,63	0,54	135,44	240,1	89,04	9,94
	ВСЕГО:	1410	32,64	30,84	176,38	1049,38	0,68	49,73	50,63	1,06	318,38	360,05	159,27	13,78

6 день	ЗАВТРАК	204	Макаронны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17	-	221,4	-	15,24	0,93	
			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	48,2	49,64	5,71	
	ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	0,08	11,8	6,03		21,16			0,78
		328	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4								
		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
		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	0,27	23,86	0	0,54	65,84	385,42	120,18	7,51	
	ВСЕГО	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,39	27,89	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
	ОБЕД	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	15	264	0,03	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	31,92	94,41	631,69	0,26	18,15	35,6	0,54	144,97	310,13	82,83	10,22	
	ВСЕГО:	1425	46,39	57,52	149,21	1137,59	0,45	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	55,96	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	108,63	3,22
	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	100	23,48	25,8	0,48	328	0,05	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
		177	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	0,02	9	23,99		28,58	28,1	8,02	0,92
		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:	860	33,93	44,11	97,12	847,48	0,302	22,24	122,19	0,87	184,11	350,89	93,41	6,73
	ВСЕГО:	1330	101,94	63	191,13	1509,3	0,642	34,63	122,94	0,87	344,31	639,87	202,04	9,95

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		121,88	107,44	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
		15	Бутерброд с сыром 30/30	60	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:	515	15,74	19,01	92,28	699,52	0,12	1,3	130,72	0,52	406,18	295,04	43,55	1,47	
	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	100	13,95	13,51	4,025	193,45	0,11	1,42	44,71		39,17	172,56	38,8	0,77	
		127	Картофель отварной	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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
			ИТОГО:	960	31,79	74,5	127,04	1300,88	0,7	49,5	77,71	4,47	263,02	487,3	175,62	25,58	
			ВСЕГО:	1475	47,53	93,51	219,32	2900,4	0,82	50,8	208,43	4,99	669,2	782,34	219,17	27,05	
10 день	ЗАВТРАК	222/соус	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 150/30	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,11	0,47	94,27		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	94,27	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	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63	
		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	
		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	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:	840	28,03	44,12	122,57	832,18	0,53	37,64	92,16	0,56	202,15	579,08	297,44	14,87	
			ВСЕГО:	1360	54,31	64,26	205,21	1681,54	0,78	49,69	186,43	0,92	563,61	873,57	393,65	18,51	
			ВСЕГО за 10 дней:	14560	519,16	597,72	1982,35	15045,02	23,14	367,16	698,88	27,68	4824,64	5067,29	2125,64	254,94	
средний показатель за 10 дней				51,916	59,772	198,235	1504,502	2,314	36,716	69,888	2,768	482,464	506,729	212,564	25,494		
				53,8	59,5	192,6	1462,1										

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 20

2015 · 2017