

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 14

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОДОБРОВИТЕЛЬНОГО МАТЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
М.П. Колосовская А.В.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества					
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																			
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	100	1.0	3.0	3.6	45.9	0.0	8.6	0.1	1.3	25.4	9.3	11.0	0.6				
2011	212	ОМЛЕТ	210	22.6	21.3	3.6	292.8	0.2	0.3	0.2	1.6	116.4	22.7	237.2	2.5				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	12.1	48.9	0.0	0.6	0.6	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
Итого за прием пищи:				25.6	22.2	31.1	321.3	0.2	0.3	0.2	1.6	138.2	22.9	254.7	3.6				
Обед																			
2008	56	КАША СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.1	2.9	5.0	42.9	0.0	2.9	0.0	1.4	20.6	12.3	26.0	0.7				
2011	102	СУП ГОРЮХОВЫЙ	250	8.1	4.9	18.6	152.5	0.3	4.7	0.2	2.8	43.7	35.2	80.2	2.3				
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.3	2.4	34.2	179.7	0.1	0.0	0.0	1.1	29.4	10.4	41.0	1.0				
2008	272	ВИТОНЧИ, КОТЛЕТЫ, ШИШЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15.0	14.0	18.0	213.3	0.6	1.4	0.1	1.9	13.4	9.5	25.4	0.7				
2008	402	СОКЛОВОДОВО Я ОУНЫ	200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
2008		ХЛЕБ	50	2.9	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.8				
Итого за прием пищи:				32.9	25.4	113.7	783.9	0.5	10.3	0.4	6.6	127.1	73.6	222.6	6.0				
2 день																			
Завтрак																			
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	100	1.0	3.0	3.6	45.9	0.0	4.2	0.1	0.0	24.6	9.0	22.2	0.4				
2011	212	ОМЛЕТ	210	22.6	21.3	3.6	292.8	0.2	0.3	0.2	1.6	116.4	22.7	237.2	2.5				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	12.1	48.9	0.0	0.6	0.6	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
Итого за прием пищи:				25.6	22.2	31.1	321.3	0.2	0.3	0.2	1.6	138.2	22.9	254.7	3.6				
Обед																			
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРОЗОВ	100	0.8	3.0	3.6	46.0	0.0	1.2	1.1	1.7	28.1	20.0	28.2	0.5				
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОУЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4.4	4.6	11.7	137.0	0.0	9.1	0.2	0.9	46.8	27.5	72.0	1.6				
2008	339	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	250	18.3	18.4	15.5	413.0	0.2	12.4	0.8	2.5	45.2	48.8	178.0	2.6				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.8	0.0	0.0	0.0	0.0	8.6	1.9	0.0	0.0				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6				
Итого за прием пищи:				28.1	26.4	108.8	571.4	0.3	22.7	1.9	6.0	138.2	106.8	314.0	6.3				

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																			
2008		КАША КАШКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.1	5.3	4.6	71.4	0	4.2	0.1		24.6	8	22.2	0.4				
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13.0	6.0	45.4	265.2	0.0	0.2	0.0	0.0	115.9	16.8	101.1	0.3				
2008		ХЛЕБ ИЗ БАТОН	40	2.3	0.9	16.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
2011	15	СУП (ПОПЛАВКИ)	10	2.3	2.9	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	2.0	0.0				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	6.9	7.4	0.7				
Итого за прием пищи:				17.9	10.7	76.8	489.9	0.1	1.5	0.3	3.3	55.4	28.2	87.2	2.4				

															Обед															4 день														
															200																													

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2012	41	САЛАТ ИЗ ПОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	48,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	15,2	18,6	47,3	289,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1		
2011	378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				21,8	18,2	67,1	508,4	0,0	0,4	0,1	0,7	194,3	40,6	252,4	1,7		
Обед																	
				200													
2015	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7		
2011	88	ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	89,3	1,4		
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	18,0	218,0	0,9	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8		
2008	328	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,3	109,4	104,9	3,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,5	0,1	0,9	0,0	0,9	7,2	3,6	34,5	1,1		
Итого за прием пищи:				33,0	35,7	95,4	81,1	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	115,8	418,3	9,0		

5 День

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевода г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		
Завтрак																	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВЯЗОМ	210	15.5	18.4	41.0	383.8	0.1	0.0	0.0	1.3	133.1	15.0	103.4	1.3		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7		
2009		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	180	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.8	16.0	8.9	11.0	2.2		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
Итого за прием пищи:				18.0	17.3	65.3	547.2	0.1	10.0	0.0	1.9	187.8	33.4	141.3	4.5		
Обед																	
				200													
Обед																	
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	100	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	4.2	0.1	0.0	24.0	0.0	22.2	0.4		
2011	96	РАСОЛЫННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.4	4.9	21.5	153.8	0.1	5.2	0.2	1.0	37.9	29.9	113.2	1.5		
2006	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15.0	14.0	18.0	213.3	0.0	1.4	0.1	1.8	13.4	8.5	25.4	0.7		
2011	171	КАША ГЛИЦЕРИНАЯ	180	7.4	3.6	33.3	185.1	0.2	0.0	0.0	4.0	20.5	103.4	161.9	3.8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ САХАРОУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.9	0.0	0.0		
2008		ХЛЕБ	50	2.5	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.8	7.2	7.6	34.8	1.6		
Итого за прием пищи:				31.4	25.9	104.3	732.1	0.4	22.4	1.7	6.1	117.2	102.4	285.3	5.8		

6 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2006		ИЖРА КАБАРДОВСКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.1	5.3	4.5	71.4	0	4.2	0.1		24.0	9	22.2	0.4		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУШЕСТ ЖАЛКОМ	200	14.9	10.7	38.5	276.8	0.1	0.2	0.0	0.7	126.5	35.6	138.9	0.7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.2	0.0	12.1	49.9	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7		
2011	15	СЫР (ТОРТИЛЬЯ)	10	2.3	2.8	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	2.0	0.0		
2009		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2.3	0.8	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.7		
Итого за прием пищи:			200	19.7	14.5	67.1	480.3	0.1	0.7	0.1	0.8	147.3	45.8	186.4	1.7		
Всего:			200														
Обед																	
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1.0	3.0	4.1	49.2	0.0	21.6	0.2	1.4	31.5	12.5	25.8	0.7		
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4.3	10.5	20.4	113.3	0.1	5.7	0.2	1.1	41.5	28.5	75.5	1.5		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13.8	15.2	4.1	245.7	0.1	1.7	0.4	1.0	25.3	20.5	129.3	1.5		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАСОЛОВАТАЯ	180	4.5	2.4	46.7	225.8	0.1	0.0	0.0	0.8	12.4	30.6	88.5	0.9		
2006	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.5	7.2	7.6	34.8	1.6		
Итого за прием пищи:				24.2	25.1	109.7	793.6	0.3	23.9	0.6	5.5	114.8	90.5	230.0	5.2		

7 день

Сводная рецептур карты	№ техноло- гической карты	Применение, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																		
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПИТЫ	100	1.0	3.0	3.5	45.8	0.0	0.0	0.1	1.3	25.4	5.3	12.0	0.5			
2011	284	МАРОНИ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	15.5	16.4	41.0	368.6	0.1	0.0	0.0	1.2	130.1	18.0	103.4	1.0			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.6	7.4	0.7			
2008		ХЛЕБ МИН БАТОН	40	2.3	0.3	43.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	16.5	0.9			
Итого за прием пищи:				16.4	20.0	55.0	481.0	0.2	0.0	0.2	1.4	74.8	24.4	172.4	2.7			
ВОДА																		
200																		
Обед																		
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	100	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	0.0	0.1	0.0	24.8	9.0	22.2	0.4			
2011	102	СУП /О/ОХОВЫЙ	250	8.1	4.9	18.8	152.5	0.3	0.0	0.2	2.8	43.7	35.2	98.2	2.3			
2008	272	БЛЮДОЧКА, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	16.0	14.0	18.0	213.3	0.0	1.4	0.1	1.6	13.4	9.6	25.4	0.7			
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.4	9.0	33.3	195.1	0.2	0.0	0.0	4.0	20.5	108.4	161.9	3.8			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0			
2008		ХЛЕБ	50	2.6	0.4	17.0	31.6	0.1	0.0	0.0	0.0	7.2	1.6	34.8	1.8			
Итого за прием пищи:				21.0	22.3	55.4	731.0	0.5	1.4	0.4	9.5	118.2	172.5	343.5	3.8			

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО	100	0,8	3,0	3,8	48,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	28,2	0,5									
2021	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	8,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,4	1,4	0,1									
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	3,8	3,0	24,8	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,8	19,5	0,9									
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	599,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1									
Вода														200										
Обед																								
2011	82	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	10,5	11,0	22,8	0,7									
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,8	43,6	24,1	66,3	1,4									
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7									
2011	199	ПЛОДЫ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15,9	2,8	33,3	222,9	0,0	0,0	0,0	6,3	67,7	58,3	140,0	4,5									
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,5	0,3	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	50	2,3	0,4	17,0	31,6	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	34,8	1,8									
Итого за прием пищи:				35,3	25,6	107,4	754,2	0,7	14,6	0,3	11,9	150,2	113,0	285,3	6,9									

9 день

Сборник рецептов	№ технико-матричной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008		КАША КРУПЯНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,8	71,4	0	4,2	0,1		24,8	9	22,2	0,4	
2009	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦЕЙ И РИСОВОМ	200	12,6	8,4	38,4	274,4	0,8	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3	
2010	377	КАША ЯЧМЕННО-ОСЯНОВАЯ	200	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	
2011	15	СУП ПОСЫПАННЫЙ	10	2,3	2,8	8,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0	
2012		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,0	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,9	19,5	0,3	
2013				15,2	17,8	67,0	477,9	0,8	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	166,6	1,2	
Итого за прием пищи:																

Обед

2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАНОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,5	45,8	0,0	0,8	0,1	1,3	26,4	9,3	17,0	0,6		
2012	97	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	26,0	54,6	1,0		
2013	312	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	16,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2014		ПОРЕККАТОФЕЛЬНОЕ	190	3,2	2,9	51,4	350,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2		
2015	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,9	0,0	0,0		
2016		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	91,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,6	1,6	
Итого за прием пищи:				25,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	158,3	88,0	291,6	3,8		

10 день

Сборник рецептов ракетки	№ технико-матрицы	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		ОБУСЫ СРЕДНЕЕ (БЕЛКОЕ) ДЛЯ БАНАН	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	18,0	8,0	11,0	2		
2021	ТТХ №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	15,2	18,6	47,3	388,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,1		
2009		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,8	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0		
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1		

Обед

2012	41	САЛАТ ИЗ МОСКОВ	100	0,8	3,0	3,8	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2013	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	26,0	54,6	1,0		
2014	306	КОПЕЛЬСКИЙ ПИШЕ	280	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,5	100,9	2,0		
2015	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,9	0,0	0,0		
2016		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	91,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,6	1,6	
Итого за прием пищи:				25,1	23,0	77,8	726,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,5	3,1		

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 17

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП КОЛОМОЙЦЕВ А.В.

1 ДЕНЬ

Содержимое рецептур	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2011	45	САЛАТ ИЗ ВИТАМИНОВ	90	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	8.8	0.1	1.3	25.4	9.3	17.0	0.6	
2011	189	КОШКА МАЛЕНЬКАЯ ЖИРА	200	13.3	6.9	43.4	285.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	19.6	101.1	0.3	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	200	0.2	0.0	19.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	3.9	7.4	0.7	
2011		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	76.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3	
2011	15	ОПР. ГОРЧИЦЫ	10	2.3	2.9	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	2.6	0.0	
Итого за прием пищи:				15.8	10.1	78.0	489.9	0.0	0.2	0.1	0.7	135.6	28.6	130.0	1.3	

Обед

2011	52	КАША СВЕКОЛННАЯ	80	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,0	22,6	0,7		
2011	102	СУП ГОРЬКОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,2	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0		
2011	272	БАТОНЧИКИ, КОТЛЕТЫ, УНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	273,3	0,0	1,4	0,1	4,5	13,4	9,5	25,4	0,7		
2011	402	СОС ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,9	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2011	402	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,3	1,6		
Итого за прием пищи:				32,7	25,6	113,1	782,1	0,3	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	232,5	5,6		

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг		
Завтрак																	
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,0	9,0	22,2	0,4		
2011	212	ОМЛЕТ	200	22,6	21,3	3,0	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,6	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				25,6	22,2	31,1	621,9	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,6		

Обед

2012	41	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО	80	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	20,2	0,5		
2011	52	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	157,0	0,0	9,1	0,2	0,8	40,9	27,5	72,0	1,8		
2011	309	БАТОН ИЗ ПТИЦЫ	240	18,3	18,4	86,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	48,8	176,0	2,3		
2011	402	КОШКА ИЗ ОМЕСИ С СОУСОМ	200	0,0	0,0	19,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2011	402	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,3	1,6		
Итого за прием пищи:				26,1	26,4	108,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3		

3 День

Субъект рейтинга	№ технологи (числовой) карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												
				Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
2008		КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.1	5.3	4.6	71.4	0	4.2	0.1		24.6	9	22.2	0.4	
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13.3	6.9	43.4	296.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	16.9	101.1	0.3	
2008		ХЛЕБ ШИП БАТОН	40	2.3	0.9	19.3	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.3	0.3	
2011	15	СЫР ГОЛУБИЧЬИЙ	10	2.3	2.9	0.0	79.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	7.0	0.0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7	
Итого за прием пищи:				17.5	10.7	70.9	489.9	0.1	1.6	0.3	3.3	54.4	25.2	67.2	2.4	
Вода																
			200													

Обед

2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	8.8	0.1	1.3	25.4	9.3	17.0	0.6	
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯРКОМ	250	5.3	4.9	96.2	170.4	0.1	5.9	0.2	1.1	30.5	31.9	83.3	1.3	
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЕ В СОУСЕ	90	13.9	15.2	4.1	245.7	0.1	1.7	0.4	1.0	28.3	20.5	129.3	1.5	
2011	199	ПОРЕИЗ ВОЗОВЫХ С МАСЛОМ	150	15.9	2.8	33.3	222.9	0.5	0.0	0.0	6.6	87.7	58.3	146.0	4.5	
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.9	34.8	1.6	
Итого за прием пищи:				37.0	27.1	104.7	850.5	0.8	24.8	4.7	12.9	180.2	126.9	477.1	12.2	

4 День

Субъект рейтинга	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Единицы						мг, мг			
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0.8	3.0	3.9	46.0	0.0	1.2	1.1	1.7	28.1	20.0	29.2	0.5		
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15.2	18.6	47.3	399.7	0.6	3.0	0.0	0.0	5.9	0.4	1.9	0.1		
2011	378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7		
2008		ХЛЕБ ШИП БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
				21.8	18.2	67.1	509.4	0.6	0.4	0.1	0.7	195.3	40.6	252.4	1.7		
Итого за прием пищи:																	
Вода																	
			200														

Обед

2011	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	80	0.9	3.1	5.0	51.0	0.0	2.4	0.0	1.4	19.5	11.6	23.8	0.7	
2011	89	СУП ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.1	4.6	10.4	101.4	0.1	10.3	0.2	0.9	43.0	24.1	66.3	1.4	
2017	293	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16.0	21.0	18.0	214.6	0.9	1.1	0.5	1.2	24.7	11.0	36.9	0.8	
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.4	3.6	33.3	195.1	0.2	0.0	0.0	4.0	20.5	109.4	181.9	3.8	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	
Итого за прием пищи:				31.0	32.7	94.4	611.1	0.5	15.4	0.6	8.2	126.0	175.8	412.3	9.0	

5 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг							
Завтрак																						
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,6	16,4	41,0	388,0	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,2							
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2							
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,6							

Обед			200														
2011	12	САЛАТ ИЗ ОГУЩЕЙ СВЕЖЕЙ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	96	РАСОУЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,8	0,1	0,2	0,2	1,8	37,9	29,9	113,2	1,5		
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	7,4	3,6	53,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	40,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				31,4	25,9	104,3	732,1	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	295,3	5,3		

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008		МИКСОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1		24,0	9	22,2	0,4		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕСТ-ЖИДКАЯ	200	14,0	10,7	30,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	120,5	35,6	139,9	0,7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	12,1	49,8	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011	15	СЫР (ПОРЦИОН)	40	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,5	1,0	0,0	2,0	0,9		
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				19,7	14,5	67,1	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7		

Обед			200														
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ВАРИАНТ	60	1,0	3,0	4,1	46,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,6	26,8	0,7		
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,9	10,6	20,4	110,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,6	1,8		
2020	ТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	16,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	228,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,9		
2008	402	СОКОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	105,7	799,6	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	80,5	250,0	5,2		

7 деңб

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминный						минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУВШНОЙ КАПУСТЫ	60	10	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	6,8	17,0	0,6		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	10,4	41,0	388,4	0,1	0,6	0,0	1,2	182,1	15,8	103,4	1,6		
2011		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,1		
2008	376	ХЛЕБ ЛИПСЕ БАТОН		2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5			
				15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,1		
Итого за первый период																	

8 Demb

200															
Обед															
2011	13	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С СЕБЕНКИ	60	10,0	3,0	3,5	45,9	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,0
2011	102	СУП ПОЛОЖОЖИ	250	8,1	4,9	18,3	182,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	88,2	2,0
2008	272	БЕЛОНКА КОТЛЕТА, ШИШЕНЬ МОЖЕ С СУРСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,3	13,4	5,3	25,4	0,0
2008	323	КОША ПЕЧЕНАЯ РАССОЛЕНАЯ	150	7,4	3,6	33,3	196,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	101,9	3,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕДИ СУХОПЯКОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	1,9	0,0	0,0
2008		КОШ	40	2,6	0,4	17,0	81,0	0,1	0,0	0,0	0,3	7,2	7,6	34,8	1,0
2008		КОШ		31,0	22,9	85,4	731,0	0,6	10,3	0,4	8,5	118,2	172,6	343,5	8,0
Итого за период午餐															
8. полу.															

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Принаименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						Микроэлементы					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																			
2012	41	САЛТАД МОРОЖЕН	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	25,2	0				
2020	ТТК №5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,4	1,4	0				
2011	376	ШАШИ КАРАО	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0				
2008		ХИТЕ ИЛИ БАШОН	40	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0				
Итого за прима пиши:				17,7	19,5	72,8	609,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1				
Обед																			
				2000															
				БОЛА															
2011	52	САМИ ИЗ ОРЕХОВ ДИДАРИОН	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0				
2011	88	БАНАН ОХОДЕЛ	260	4,1	10,6	20,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,8	28,1	66,3	0				
2008	272	ЗАПАКАКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	30	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	20,4	0				
2011	189	ПРОФИ БОЛОВИХ С МАДОМ	150	15,9	2,8	38,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	59,3	145,0	0				
2008	402	СОСТАПОВОДО В ОДИКА	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0				
2008		ХИТЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,8	24,8	0				
Итого за прима пиши:				38,3	28,6	107,4	754,2	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	285,3	0				

