

Согласовано

Директор МБОУ



Светлова

Утверждаю

Директор ОГМУП

"Комбинат школьного питания"

Е.А.Горобченко

25.08.2014



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Понедельник																
Завтрак 12 лет и старше																
Бутерброд с маслом	ТТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11		2,61	0,02	24	45	0,1			
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52	
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20	
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Итого за "Завтрак"		665	17,06	21,89	114,97	709,38	269,01	152,24	322,41	3,98	72,01	175,34	1,13	0,35	21,04	
Обед 12 лет и старше																
Икра свекольная	С6.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	38,3	22,09	45,77	1,33		35,13	3,74	0,03	5,8	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	3,2	10,7	0,03		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5	
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31										
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1		
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8			0,2	0,02	4	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1111	32,08	37,19	112,02	902,27	122,00	65,81	207,46	6,64	43,20	319,47	15,95	0,24	22,56	
Итого за прием		1776	49,14	59,08	226,99	1611,65	391,01	218,05	529,87	10,62	115,21	494,81	17,08	0,59	43,60	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторник															
Завтрак 12 лет и старше															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	30	7,33	6,89		92,87	264	11,75	167,04	0,26	41,4	77,4	0,15	0,01	0,1
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	230	7,31	4,35	31,61	195,58	132,09	15,01	95,84	0,15	14,57	26,72		0,03	0,63
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,04	3,63	0,07	66,06	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	91,66	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23		0,01	0,24
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		615	21,34	17,73	78,00	606,89	485,55	44,42	316,79	3,60	81,55	138,85	0,60	0,16	5,97
Обед 12 лет и старше															
Салат "Суворов" *	ТТК № 1604/*	100	5,99	22,81	5,66	250,19	199,72	28,2	146,39	0,55	28,98	1259,08	9,17	0,03	1,29
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1081	30,05	46,10	96,63	912,40	292,77	108,45	557,39	7,75	3760,03	8265,81	15,84	0,44	32,19
Итого за прием		1696	51,39	63,83	174,63	1519,29	778,32	152,87	874,18	11,35	3841,58	8404,66	16,44	0,60	38,16

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Среда																
Завтрак 12 лет и старше																
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04	
Каша молочная ячневая (вязкая)	С6.2004 № 302	230	7,88	3,77	40,85	223,15	160,46	36,29	241,97	0,94	13,58	9,05	24,9	0,77	0,13	
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2		5	0,2	0,03	10	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12										
Итого за "Завтрак"		620	14,03	16,83	107,10	623,73	235,44	52,60	297,99	3,46	71,58	77,55	70,15	0,91	10,43	
Обед 12 лет и старше																
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54		9,1	4,49	0,03	8,92	
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5	
Рыба, под шубкой	ТТК № 363	100	13,87	7,18	5,33	142,01	181,75	26,73	218,81	0,5	21,72	64,04	1,98	0,05	0,6	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	15,81	61,58	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03				
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 1524-1	50	3,62	12,37	29,47	241,40	9,98	5,28	36,64	0,49	15,74	3,78	16,37	3,79	0,05	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29										
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1131	28,76	36,85	137,94	989,78	258,11	97,60	440,78	3,27	59,66	681,86	23,54	4,01	17,98	
Итого за прием		1751	42,79	53,68	245,04	1613,51	493,55	150,20	738,77	6,73	131,24	759,41	93,69	4,92	28,41	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Четверг															
Завтрак 12 лет и старше															
Каша молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	230	3,91	3,80	11,52	91,44	178,89	22,46	118,53	0,31	23,18	11,59	25,5		0,06
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1	
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09	
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Итого за "Завтрак"		605	23,09	34,64	88,40	749,22	319,95	47,57	285,34	2,39	139,15	179,43	71,24	0,25	0,22
Обед 12 лет и старше															
Икра морковная	С6.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	35,57	37,2	61,17	0,99		9246	1541	3,97	0,07
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01	0,04
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,19	0,08	16,49	64,45	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03			
Сосиска запеченная в тесте	С6.2004 № 747	100	10,59	11,29	30,41	264,92	10,84	6,72	39,85	0,56	7,58	7,88	1,7	0,07	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07									
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1111	43,59	35,44	122,28	969,31	110,12	114,32	402,80	5,93	42,94	9556,81	1543,56	4,35	13,88
Итого за прием		1716	66,68	70,08	210,68	1718,52	430,07	161,89	688,14	8,32	182,09	9736,24	1614,80	4,60	14,10

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Пятница															
Завтрак 12 лет и старше															
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Сб.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05		0,03
Каша "Дружба"	Сб.2021 № 229	230	6,06	4,34	33,31	194,74	147	35,62	161,18	0,66	23,46	26,19	0,11	0,11	1,52
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08		0,14	0,01		1,12
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Итого за "Завтрак"		737	18,58	18,55	92,54	605,68	308,13	66,27	267,20	1,45	77,26	98,13	45,57	0,29	122,67

Обед 7-11 лет															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69		202,06	2,31	0,04	8,2
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5
Люля-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	19,43	12,23	6,84	213,41	21,95	22,61	179,09	2,34	25,39	35,24	0,56	0,07	0,52
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	
Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)	ТТК № 816-70	200	0,98	0,06	21,65	81,87	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,1	0,01	0,32
Хлеб пшеничный из муки в/с		50	3,44	0,50	24,20	116,58									
Вода питьевая негазированная		200													
Итого за "Обед"		1081	36,69	27,73	132,23	898,08	111,39	229,84	528,70	9,59	57,81	608,90	4,81	0,54	19,18
Итого за прием		1818	55,27	46,28	224,77	1503,76	419,52	296,11	795,90	11,04	135,07	707,03	50,38	0,83	141,85
Среднее значение	завтрак	648	18,82	21,93	96,20	658,98	323,62	72,62	297,95	2,98	88,31	133,86	37,74	0,39	32,07
Среднее значение	обед	1103	34,23	36,66	120,22	934,37	178,88	123,20	427,43	6,64	792,73	3886,57	320,74	1,92	21,16

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер