

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани

«НОШ №19»

Т.Ю. Гулевская

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ВЕКТОР»

А.В. Митин

20 г.

Примерно 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд в летнем оздоровительном лагере

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,69	11,09	51,15	339	173
	Бутерброд с сыром и маслом	40	4,64	6,64	11,86	125,6	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	17,64	23,4	111,82	727,67	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Котлеты, биточки, шницель из говядины с соусом	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	22,35	23,04	82,27	710,38		
ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8,81	3,62	68,61	344,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	48,8	50,06	262,7	1782,54		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	21,77	21,97	100,13	759,11		
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с крупой (рисовой, перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	259
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	25,5	26,12	64,03	712,36		
ПОЛДНИК	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	10,06	14,26	50,66	373,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	57,33	62,35	214,82	1845,29		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	15,29	25,59	98,11	776,65		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,07	16,94	73,09	668,65		

ПОЛДНИК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,71	6,07	58,61	310,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	46,07	48,6	229,81	1755,37	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,07	23,48	89,28	695,31	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Тефтели из говядины с соусом	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из замороженных ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	19,43	21,82	71,61	689,46	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	283	422
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,36	8,54	68,24	385,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	40,86	53,84	229,13	1770,59	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароньы отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,36	29,27	84,21	760,63	
ОБЕД	Салат овощной	60	1,00	3,00	2,00	39	19
	Суп "Минестроне"	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Котлеты, биточки, шницель из кур с соусом	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Рис с овощами	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	20,69	24,42	91,26	786,81	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	50	20,77	20,07	20,80	346,97	478
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,23	20,49	44,56	449,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	63,28	74,18	220,03	1997,23	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	210	4,87	10,23	41,43	277,77	182
	Бутерброд с сыром и маслом	40	4,64	6,64	11,86	125,6	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,82	22,54	102,1	666,44	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,16	22,29	88,48	737,84	
ПОЛДНИК	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271	420
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,06	14,26	50,66	373,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	48,04	59,09	241,24	1778,1	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,17	347,58	210
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,4	35,89	53,39	707,77	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	27,87	23,83	60,81	691,67	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,07	8,38	25,28	192,6	425
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	24,47	10,78	93,08	569,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	76,74	70,5	207,28	1969,04	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	13,61	22,23	74,00	627,79
ОБЕД	Салат овощной	60	1,00	3,00	2,00	39	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из замороженных ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,33	26,83	72,79	773,71	
ПОЛДНИК	Пирожок с картофелем	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,23	5,11	49,96	294,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	53,17	54,17	196,75	1695,99	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,8	13,83	73,96	552,34
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Суп "Минестроне"	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Пирог с говядиной и капустой	200	13,33	21,33	41,33	406,67	807
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	19,98	26,16	84,3	767,98	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	100	6,52	11,24	63,57	381,33	456
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,58	11,26	77,53	437,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	40,36	51,25	235,79	1757,47	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,09	29,24	83,9	756,99	

ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	13.96	94.6	103
	Котлеты, биточки, шницели из кур припущенные с соусом	100	10.05	11.34	11.88	190	295
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.10	9.15	17.98	172.86	128
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	Н
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	19.94	23.62	74.19	718.37	
ПОЛДНИК	Пицца школьная	100	10.00	11.00	30.00	259	925
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10.46	11.42	53.76	361.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	51.49	64.28	211.85	1837.18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16500	526.14	588.32	2249.40	18188.80	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1650	52.61	58.83	224.94	1818.88	