

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
Лицей № 22 "Надежда сибиряки"

Согласовано:
Начальник оздоровительной
детской площадки
в МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибиряки"

Стариченко И. В.

Утверждаю:
Директор МАОУ Лицей №22 "Надежда сибиряки"

Потеряева Л. В.

Примерное перспективное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Для питания детей с 7 лет до 11 лет. в летней оздоровительной площадке
с 27 мая по 20 июня 2024 года.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
1-й день (Понедельник)																										
Завтрак																										
246	Каша рисовая молочная	250	8,85	7,41	37,84	254,00	0,26	1,11	0,02	0,16	240,29	295,78	74,55	1,79												
1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,01	2,40	3,00	0,05	0,02												
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52												
601	Сыр Российский	30	7,38	9,32	0,00	113,36	0,02	0,51	0,09	0,16	321,00	173,34	16,05	0,36												
694	Какао с молоком сухим	200	4,00	4,00	25,00	147,00	0,03	0,52	0,01	0,00	102,40	72,00	11,20	0,11												
Обед																										
15	Салат "Обской"	60	0,72	6,00	1,74	63,84	0,05	5,25	0,00	2,37	18,70	45,04	17,02	0,58												
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/25	9,84	15,00	11,71	198,89	0,06	9,61	0,00	2,20	49,19	147,34	33,88	2,53												
580	Сметана в суп	20	0,60	2,00	0,58	22,72	0,00	0,10	0,02	0,00	18,00	12,40	2,00	0,02												
437	Ульяш из говядины	100/50	22,59	10,56	31,50	249,13	0,08	0,16	0,00	0,36	9,75	161,51	19,59	2,33												
415	Макаронные изделия отварные	150	5,17	3,47	31,48	177,83	0,12	0,00	0,01	1,03	16,57	71,93	27,28	0,92												
588	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	3,75	0,00	0,25	3,98	2,75	2,00	0,22												
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90												
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52												
Всего														915	43,51	37,42	125,21	932,88	0,43	18,87	0,03	7,13	133,97	497,22	129,30	10,02
Итого: 1 день														1435	66,10	65,69	202,19	1582,92	0,79	21,01	0,19	7,85	806,96	1041,34	241,05	14,82

2-й день (Вторник)

Завтрак																										
Т.Т.К	Филе Цыплят запеченное	100	8,60	29,40	0,00	195,00	0,20	2,82	0,02	1,00	6,50	99,50	15,03	1,50												
463	Каша перловая рассыпчатая	150	3,00	4,00	21,30	136,00	0,18	0,77	0,02	0,34	177,20	223,47	112,40	3,32												
321	Слойка с сахаром	40	3,27	5,60	32,48	193,68	0,05	0,00	0,04	0,56	8,00	30,40	5,60	0,48												
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52												
112	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15												
685	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,03												
Обед																										
16	Винегрет Овощной с зеленым горошком	60/30	1,70	10,00	10,20	135,00	0,05	11,72	0,00	2,91	35,38	50,76	23,16	0,94												
139	Суп гороховый с картофелем и говядиной	250/25	8,98	8,96	15,86	175,20	0,17	1,80	0,00	2,07	66,55	192,01	45,01	2,38												
64	Котлета из говядины с соусом сметан.с томатом	100/50	23,25	21,00	14,25	269,20	0,07	0,00	0,01	0,27	23,87	151,20	52,90	2,06												
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	12,02	7,58	165,46	0,22	0,89	0,02	0,34	188,96	268,06	116,26	3,37												
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52												
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90												
85	Компот из облепихи	180	0,30	0,00	20,34	82,76	0,06	3,38	0,00	0,22	3,58	2,48	1,80	0,20												
Всего														905	45,23	52,37	93,77	956,11	4	17,79	0,03	6,73	336,12	720,76	266,66	12,37
Итого: 2 день														1590	63,58	91,96	182,79	1647,30	4,57	78,38	0,11	9,32	587,42	1099,63	426,09	20,37

3-й День(Среда)

		Завтрак												
Т.К	Наименование	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
340	Омлет натуральный	170	17,87	14,09	35,47	340,17	0,06	0,19	0,16	0,49	84,01	178,27	13,60	2,00
493	Хлеб бородинский	30	0,98	5,10	30,53	171,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90
956	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
121	Булочка творожная	100	11,80	5,80	42,60	269,80	0,00	0,00	0,08	0,02	4,80	6,00	0,10	0,04
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,01	10,28	41,57	0,00	4,00	0,00	0,02	4,20	2,20	1,20	0,09
	Всего	530	33,02	25,29	132,89	893,03	0,17	4,19	0,24	1,45	110,79	242,72	42,43	5,55
	Обед													
31	Салат "Ромашка"	60	1,08	6,06	9,18	95,58	0,03	2,96	0,00	1,48	21,53	33,35	14,44	0,77
132	Рассольник Ленинградский с цыпленком	250/25	6,30	9,65	19,52	190,13	0,00	48,53	0,01	0,25	20,10	2,60	25,87	0,97
580	Сметана в суп	20	0,60	2,00	0,58	22,72	0,00	0,10	0,02	0,00	18,00	12,40	2,00	0,02
59	Жаркое по домашнему с говядиной	200/100	21,60	14,20	16,20	254,30	0,03	51,62	0,00	0,20	12,58	1,30	22,32	0,92
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
85	Компот из брусники	200	0,00	0,00	25,20	100,80	0,01	3,75	0,00	0,25	3,98	2,75	2,00	0,22
	Всего	915	33,84	29,30	96,22	792,02	0,18	106,96	0,03	3,10	93,97	108,65	94,16	6,32
	Итого:Завтрак	1445	66,86	54,59	229,11	1685,05	0,35	111,15	0,27	4,55	204,76	351,37	136,59	11,87

4-й День(Четверг)

		Завтрак												
Т.К	Наименование	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
61	Салат моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,20	0,04	2,76	0,00	2,82	13,20	31,80	16,20	0,36
124	Щи со свежей капустой с цыпленком	250/25	6,29	8,43	10,54	143,19	0,04	15,09	0,00	1,99	46,99	41,93	20,44	0,72
580	Сметана в суп	20	0,60	2,00	0,58	22,72	0,00	0,10	0,02	0,00	18,00	12,40	2,00	0,02
54-10р	Кета тушеная в томате с овощами	130	21,60	14,60	7,80	249,10	0,20	2,82	0,02	1,00	127,12	333,52	92,66	2,00
73	Рис отварной с овощами	150	5,80	4,90	15,35	128,70	0,00	58,30	1,00	3,01	170,90	0,00	135,65	6,41
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
518	Сок абрикосовый	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,04	24,50	0,00	1,60	20,00	36,00	10,00	0,20
	Всего	895	39,69	36,38	77,35	801,40	0,43	103,57	1,04	11,34	413,99	511,90	304,48	13,13
2 стр.	Итого	1460	62,36	88,33	179,90	1656,50	0,93	110,99	1,14	14,26	575,30	952,66	437,70	21,48

7-й день(Вторник)

		Завтрак					Обед											Итого:7-день	
№	Наименование	Кол-во	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
301	Омлет натуральный	200	17,77	27,61	4,76	336,51	0,12	0,08	0,36	0,93	168,25	317,46	25,40	3,17					
319	Чай с молоком сухим	200	1,86	4,30	17,76	117,18	0,03	0,87	0,02		80,29	60,00	9,33	0,08					
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90					
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52					
131	Кекс "Ночка"	60	3,72	13,20	37,32	283,20	0,05	0,08	0,08	0,56	36,00	66,40	8,00	0,48					
	Всего	520	27,61	45,50	85,38	865,38	0,31	1,03	0,46	2,41	302,32	500,11	70,26	7,15					
		Обед																	
9	Салат "Веселая мозаика"	60	0,78	3,00	5,40	51,72	0,02	4,96	0,00	1,55	25,51	42,79	12,02	1,13					
132	Расстольник Ленинградский с цыпленком	250/25	6,30	9,65	19,52	190,13	0,00	48,53	0,01	0,25	20,10	2,60	25,87	0,97					
423	Бефстроганов из говядины	80/40	8,80	13,70	13,00	216,20	0,08	66,93	0,00	1,00	26,00	0,30	5,43	0,31					
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	12,02	7,58	165,46	0,22	0,89	0,02	0,34	188,96	268,06	116,26	3,37					
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90					
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52					
518	Сок яблочно-виноградный	180	0,18	0,00	12,24	49,68	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	0,54					
	Всего	845	27,06	38,76	83,28	801,68	0,45	124,91	0,03	4,24	290,95	382,60	194,31	9,74					
		Итого:7-день																	
		1365	54,67	84,26	168,66	1667,06	0,76	125,94	0,49	6,65	593,27	882,71	264,57	16,89					

8-й день(Среда)

		Завтрак											Обед											Итого:8-день	
№	Наименование	Кол-во	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
123	Макаронник с мясом	150	23,36	26,14	23,14	417,00	0,10	0,64	0,02	3,96	16,07	211,07	28,93	3,00											
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52											
555	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00	0,06	0,00	0,07	0,09	12,00	44,00	7,00	0,60											
913	Яблочки	150	0,60	0,60	13,50	61,80	0,04	21,12	0,00	0,27	21,12	14,52	11,88	0,80											
685	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03											
	Всего	595	29,71	33,56	90,03	778,31	0,25	21,76	0,09	4,71	56,29	269,59	57,71	6,95											
		Обед																							
8	Салат "Изоминка"	60	0,96	3,00	8,22	63,72	0,00	23,23	0,03	1,10	42,00	0,30	18,45	1,08											
139	Суп гороховый с картофелем и говядиной	250/25	8,98	8,96	15,86	175,20	0,17	1,80	0,00	2,07	66,55	192,01	45,01	2,38											
411	Филе цыплат запеченое	100	13,83	24,06	5,94	243,24	0,06	0,70	0,06	0,20	18,00	78,00	16,00	1,20											
520	Картофельное пюре	150	2,40	5,00	17,50	124,50	0,10	26,21	3,10	0,30	26,37	0,05	21,40	0,81											
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90											
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52											
85	Компот из брусники	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0,01	3,75	0,00	0,25	3,98	2,75	2,00	0,22											
	Всего	845	30,50	41,42	88,37	796,76	0,45	55,69	3,19	4,84	174,68	329,36	130,39	9,11											
		Итого:8-день																							
4 стр.		1440	60,21	74,98	178,40	1575,07	0,70	77,45	3,28	9,55	230,97	598,95	188,10	16,06											

9-й день (Четверг)

		Завтрак												
№	Наименование	Кол-во	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
358	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32	0,04	0,35	0,04	0,11	117,36	160,15	21,31	0,69
114	Булочка сдобная с изюмом	100	7,00	9,20	69,40	388,40	0,34	0,26	0,02	0,04	102,54	351,32	115,40	3,90
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,01	10,28	41,57	0,00	4,00	0,00	0,02	4,20	2,20	1,20	0,09
	Всего	500	36,49	14,74	138,36	833,88	0,43	4,61	0,06	0,56	231,00	513,67	147,81	7,20
		Обед												
25	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	20,04	0,07	0,09	40,37	2,00	16,42	0,80
124	Щи со свежей капустой с цыпленком	250/25	6,29	8,43	10,54	143,19	0,04	15,09	0,00	1,99	46,99	41,93	20,44	0,72
54-10р	Кета тушеная в томате с овощами	140	22,94	15,72	8,40	268,26	0,22	3,04	0,02	1,08	136,90	359,17	100,00	2,15
465	Рис отварной	200	3,72	5,45	37,77	286,01	0,00	58,30	1,00	3,01	170,90	0,00	135,65	6,41
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
631	Компот из яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,96	0,00	1,02	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Всего	935	38,20	30,11	107,19	930,75	0,43	97,49	1,09	7,09	413,62	459,35	300,04	13,60
	Итого:9дней	1435	74,69	44,85	245,55	1764,63	0,86	102,10	1,15	7,65	644,62	973,02	447,85	20,80

10-й день(Пятница)

		Завтрак												
Т.т.к	Наименование	Кол-во	Б	Ж	У	Ценность(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Голень цыплят запеченая	120	10,32	35,28	0,00	234,00	0,24	3,38	0,02	1,20	7,80	119,40	18,04	1,80
463	Каша перловая рассыпчатая	150	3,00	4,00	21,30	136,00	0,18	0,77	0,02	0,34	177,20	223,47	112,40	3,32
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
94	Ватрушка с повидлом	100	6,00	2,80	67,80	320,40	0,60	58,40	0,00	56,40	224,40	274,60	66,50	1,80
809	Апельсины	200	0,4	1,8	16,2	82,6	0,05	28,16	0,00	0,36	28,16	19,36	15,84	1,07
694	Какао с молоком сгущенным	200	5,00	5,00	32,00	193,00	0,03	0,52	0,01	0,00	102,40	72,00	11,20	0,11
	Всего	800	27,00	49,17	151,31	1035,59	0,95	91,23	0,05	58,69	546,86	708,83	233,88	10,62
		Обед												
13	Салат "Золотая Осень"	60	1,02	1,26	7,50	45,42	0,00	23,55	0,05	1,20	30,95	0,01	13,76	0,98
138	Суп картофельный с крупой и сайрой	250/25	6,22	8,21	18,39	172,33	0,12	10,33	0,00	1,06	21,49	76,57	31,44	1,15
68	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	100/50	16,00	15,50	24,00	271,00	0,10	27,80	0,00	2,98	90,45	237,50	48,15	2,84
124	Макаронные изделия с сыром	150	5,17	8,47	28,48	219,00	0,12	0,00	0,01	1,03	16,57	71,93	27,28	0,92
956	Хлеб бородинский	30	1,98	0,10	11,53	58,90	0,06	0,00	0,00	0,53	10,88	56,25	17,63	0,90
493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,29	14,01	69,59	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	0,00	9,90	2,52
85	Компот из клюквы	200	0,00	0,00	25,20	100,80	0,01	3,75	0,00	0,25	3,98	2,75	2,00	0,22
	Всего	895	32,67	33,83	129,11	937,04	0,46	65,43	0,06	7,44	181,22	445,01	150,16	9,53
	Итого:10дней	1695	59,67	83,00	280,42	1972,63	61,41	156,66	0,11	66,13	728,08	1153,84	384,04	20,15

Проверил: _____

(Ф.И.О. занимаемая должность специалиста Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области)

_____ (подпись)