

Согласовано:

Директор

МОУ "Иль-Тесовская СОШ"



И.А. Михайлова

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



И.А. Смирнов

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере с дневным прибыванием

в период летних каникул

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6,7 | 9,2 | 25,3 | 216,8 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 14,7 | 103,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/25 | 9,6 | 9,8 | 12,2 | 180,5 |
| 2011 | 340 | БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 193,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 645 | 23,1 | 23,0 | 94,2 | 694,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,7 | 76,0 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/20/5 | 5,4 | 6,8 | 9,1 | 122,7 |
| 1997 | 474 | КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 7,7 | 6,9 | 8,9 | 132,2 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 5,0 | 4,4 | 44,4 | 243,6 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 58,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 945 | 28,2 | 28,8 | 127,2 | 905,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1995 | 695 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 65 | 7,7 | 9,6 | 30,4 | 245,5 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 87,1 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 43,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 390 | 11,2 | 11,7 | 54,0 | 376,1 |
| Всего за день: | | | | 62,5 | 63,5 | 275,4 | 1976,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 278 | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100/50 | 6,7 | 15,3 | 15,2 | 240,3 |
| 2011 | 308 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С | 180 | 6,4 | 5,7 | 41,2 | 248,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 670 | 17,7 | 21,4 | 83,1 | 612,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 5,1 | 8,9 | 90,1 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 5,8 | 6,7 | 9,1 | 123,4 |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С | 100 | 7,7 | 5,7 | 18,7 | 161,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 6,5 | 24,3 | 175,3 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | 344 | НЕКТАРИН | 100 | 1,6 | 0,4 | 12,9 | 63,2 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 1040 | 29,2 | 28,8 | 131,2 | 925,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2011 | 418 | СПОЙКА С ЛОВИДЛОМ | 75 | 10,1 | 11,1 | 10,8 | 188,9 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 87,1 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 107,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 305 | 11,9 | 12,3 | 53,8 | 383,8 |
| Всего за день: | | | | 58,8 | 62,5 | 268,1 | 1921,3 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № техноло- гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20 | 19,3 | 20,1 | 42,3 | 439,5 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 110,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 43,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 575 | 29,6 | 27,3 | 99,1 | 781,6 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,4 | 69,9 |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,7 | 4,9 | 37,1 | 221,1 |
| 2011 | 285 | ПЛОВ | 280 | 22,3 | 21,8 | 68,2 | 573,8 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 58,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 870 | 31,6 | 33,4 | 138,2 | 1 006,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1996 | 731 | КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 10,2 | 11,1 | 15,2 | 207,4 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 58,0 |
| 2008 | 341 | ГРУША | 160 | 0,6 | 0,4 | 17,1 | 76,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 11,00 | 11,70 | 45,80 | 341,69 |
| Всего за день: | | | | 72,20 | 72,40 | 283,10 | 2 130,05 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 4:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

первая

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № техноло- гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,6 | 9,7 | 39,3 | 282,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/20 | 10,7 | 9,7 | 24,5 | 234,5 |
| 2008 | 343 | АПЕЛЬСИН | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 77,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 660 | 20,10 | 19,80 | 89,70 | 634,32 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,0 | 3,6 | 3,3 | 51,1 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/7 | 5,3 | 5,2 | 16,8 | 139,0 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 5,0 | 4,4 | 44,4 | 243,6 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 7,6 | 11,2 | 3,1 | 148,0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 937 | 27,84 | 28,80 | 124,90 | 894,07 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 * | 667 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 7,6 | 9,1 | 31,8 | 246,2 |
| 2011 | 369 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЙОГУРТ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 2,8 | 2,1 | 4,3 | 48,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 410 | 11,40 | 11,40 | 55,70 | 381,13 |
| Всего за день: | | | | 59,34 | 60,00 | 270,30 | 1 909,52 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

первая

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № техноло- гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 222 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20 | 19,1 | 18,9 | 30,5 | 379,1 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 14,7 | 103,8 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | 344 | ПЕРСИК | 100 | 1,3 | 0,1 | 13,8 | 62,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 30,5 | 26,0 | 89,6 | 734,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,6 | 0,2 | 3,0 | 16,6 |
| 2011 | 101 | СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ | 250/10 | 5,6 | 5,4 | 20,5 | 157,2 |
| 2011 | 309 | МАКАРСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,4 | 5,7 | 41,2 | 248,0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100/50 | 7,2 | 13,1 | 4,0 | 167,8 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 51,0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 980 | 28,8 | 28,9 | 128,4 | 913,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2011 | 408.2 | ЛИРЮЖКИ СДОВНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ | 60 | 7,3 | 9,2 | 28,6 | 232,8 |
| 2011 | 369 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 360 | 8,70 | 9,80 | 58,00 | 364,61 |
| Всего за день: | | | | 68,00 | 64,70 | 275,95 | 2 011,91 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | |
|----------------------------|------------------|----------|-------------|---------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети- ческая ценность, ккал |
| Итого за весь период | 320,88 | 323,10 | 1 372,80 | 9 948,92 |
| Среднее значение за период | 64,18 | 64,62 | 274,56 | 1 989,78 |
| Сбалансированность | 1 | 1 | 4 | |

День 6:

Неделя:

понедельник

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 14,2 | 9,6 | 41,8 | 318,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,6 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 3,8 | 10,6 | 18,4 | 189,6 |
| 2008 | 338 | ЯБЛОКО | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 50,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 555 | 18,4 | 20,6 | 80,7 | 598,3 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,0 | 3,6 | 3,3 | 51,1 |
| 2011 | 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ | 250/10 | 6,0 | 5,6 | 18,9 | 154,2 |
| 2011 | 290 | КОРОТКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ | 100/5 | 10,9 | 23,6 | 3,6 | 278,9 |
| 2011 | 325 | КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ | 180 | 2,3 | 3,6 | 38,9 | 202,4 |
| 2011 | 348 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 935 | 29,1 | 40,8 | 122,0 | 999,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 8,3 | 9,2 | 32,2 | 251,8 |
| 2011 | 380 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 43,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 400 | 11,8 | 11,3 | 55,6 | 381,4 |
| Всего за день: | | | | 59,34 | 72,74 | 258,28 | 1 978,72 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 7:

Неделя:

вторник

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 218 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 180/20 | 8,9 | 11,7 | 2,7 | 156,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/20 | 10,7 | 9,7 | 24,5 | 234,5 |
| 2008 | 342 | БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 32,2 | 153,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 660 | 22,6 | 22,4 | 69,1 | 584,3 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,7 | 76,0 |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ | 250/10 | 8,5 | 6,4 | 41,2 | 263,3 |
| 2008 | 239 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 11,2 | 10,9 | 26,4 | 255,5 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 6,5 | 24,3 | 175,3 |
| 2008 | 435 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 41,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 880 | 27,10 | 30,30 | 122,70 | 895,97 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 701 | КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 10,2 | 11,1 | 26,9 | 255,3 |
| 2011 | 380 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 50 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 107,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 350 | 12,00 | 12,30 | 69,70 | 449,36 |
| Всего за день: | | | | 61,70 | 65,00 | 261,50 | 1 929,62 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 8:

Неделя:

Возрастная категория:

среда

вторая

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 300 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,4 | 5,7 | 41,2 | 248,0 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100/50 | 7,9 | 13,8 | 3,8 | 176,3 |
| 2006 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/10/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 64,5 |
| 2006 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 572 | 17,2 | 20,0 | 77,2 | 572,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,8 | 2,2 | 7,6 | 54,9 |
| 2011 | 32 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУКУРУЗЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/25/10 | 5,4 | 6,8 | 15,1 | 147,3 |
| 2011 | 310 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 12,7 | 5,1 | 58,6 | 339,8 |
| 2008 | 250 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100/50 | 7,2 | 13,1 | 4,0 | 167,8 |
| 2011 | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 58,0 |
| 2006 | 338 | ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 68,3 |
| 2006 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 1105 | 29,50 | 28,40 | 130,50 | 920,12 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 60 | 9,3 | 10,2 | 24,6 | 233,9 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2006 | 340 | МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 360 | 11,10 | 10,60 | 51,70 | 356,06 |
| Всего за день: | | | | 57,80 | 59,00 | 259,35 | 1 849,02 |
| Сбалансированности: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

вторая

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 14,5 | 17,3 | 31,6 | 349,7 |
| 2000 | | БИОКЕФИР | 150 | 2,1 | 3,8 | 22,6 | 136,6 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 580 | 22,9 | 25,1 | 94,5 | 714,6 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 1,3 | 10,2 | 4,0 | 116,6 |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРСИ | 250/10 | 5,6 | 5,4 | 20,5 | 157,2 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 100/3 | 14,3 | 9,7 | 11,6 | 196,4 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 8,9 | 6,9 | 21,6 | 189,2 |
| 2006 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2006 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 883 | 32,70 | 32,60 | 84,40 | 783,29 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 418 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 10,1 | 11,1 | 30,8 | 270,9 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2006 | 340 | МАНДАРИН | 120 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 395 | 11,90 | 11,50 | 57,90 | 393,13 |
| Всего за день: | | | | 67,50 | 69,18 | 236,80 | 1 891,00 |
| Сбалансированности: | | | | 1 | 1 | 4 | |

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 5,6 | 3,7 | 42,9 | 233,3 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,4 | 36,6 | 185,9 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/10 | 6,2 | 12,3 | 24,1 | 238,6 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 8,7 | 7,0 | 0,4 | 102,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 555 | 23,8 | 25,4 | 104,0 | 760,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 3,2 | 1,2 | 8,9 | 60,8 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ | 250/10 | 7,1 | 8,1 | 19,3 | 183,6 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 11,9 | 12,7 | 8,9 | 203,4 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4,2 | 6,2 | 42,3 | 248,3 |
| 2011 | 349 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 880 | 29,0 | 28,6 | 106,1 | 819,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 43,5 |
| 2011 | 408.2 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С | 60 | 7,3 | 9,2 | 28,6 | 232,8 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 385 | 10,80 | 11,30 | 52,00 | 362,57 |
| Всего за день: | | | | 63,60 | 65,30 | 262,10 | 1 942,66 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | |
|----------------------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период | 309,94 | 331,22 | 1 278,03 | 9 591,02 |
| Среднее значение за период | 61,99 | 66,24 | 255,61 | 1 918,20 |
| Сбалансированность | 1 | 1 | 4 | |

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | |
|----------------------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период | 630,82 | 654,32 | 2 650,83 | 19 539,94 |
| Среднее значение за период | 63,08 | 65,43 | 265,08 | 1 953,99 |
| Сбалансированность | 1 | 1 | 4 | |

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1-2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

В данном журнале прошито и пронумерованно

всего " 11 " страниц

Милошарова Г.В. листов/страниц

(прописью)

ОТМАН

Дата "

21 "

Андреев

"

20 года.

Главный бух. В.В. Виноградова

