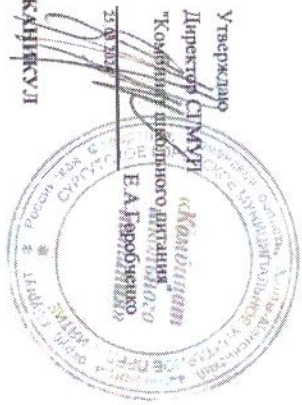


Согласовано  
 Директор МБОУ *Солн. 18 имени*  
*В.В. Амелина* *Кам. Кашуба* с.в.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ  
 (для столовых работающих на полуфабрикатах)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углевод-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	на 100 г	на 100 г	всего	на 100 г	на 100 г			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг				
<b>Повседневник</b>																								
Завтрак 7 - 11 лет																								
Бутерброд с маслом	ТТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11																	
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 витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8										0,09				
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>665</b>	<b>17,06</b>	<b>21,89</b>	<b>114,97</b>	<b>709,38</b>	<b>269,01</b>	<b>152,24</b>	<b>322,41</b>	<b>3,98</b>	<b>72,01</b>	<b>175,34</b>	<b>1,13</b>	<b>0,35</b>						<b>21,04</b>				
<b>Обед 7 - 11 лет</b>																								
Икра свекольная	С6 2004 № 78-1	60	1,09	4,28	7,70	70,35	22,98	13,25	27,46	0,8		100,44	21,08	2,25						0,02				
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6 2004 № 124-1	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		20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06							0,03				
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	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	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09										
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8										4				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29																		
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07																		
Вода питьевая негазированная		200																						
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1051</b>	<b>30,47</b>	<b>34,77</b>	<b>99,72</b>	<b>827,30</b>	<b>111,14</b>	<b>56,07</b>	<b>185,04</b>	<b>5,95</b>	<b>45,00</b>	<b>398,26</b>	<b>22,49</b>	<b>2,42</b>						<b>16,81</b>				
<b>Итого за прием</b>		<b>1716</b>	<b>47,53</b>	<b>56,66</b>	<b>214,69</b>	<b>1536,69</b>	<b>380,15</b>	<b>208,31</b>	<b>507,45</b>	<b>9,93</b>	<b>117,01</b>	<b>573,60</b>	<b>23,62</b>	<b>2,77</b>						<b>37,85</b>				





Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дны, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			иссто	всего	иссто	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Четверг</b>																				
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>																				
Каша молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	10,08	22,18							
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4		3	0,02	40	30	45	0,1						
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	12,46	23,13	39,62	414,91	92,47	15,03	123,63	0,58	64,98	55,42	119,93	0,76	0,05					
Соус шоколадный	С6.2004 № 616	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	2,5	4,34	0,02	0,01					
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04										
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		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														
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>575</b>	<b>22,00</b>	<b>35,88</b>	<b>90,06</b>	<b>763,26</b>	<b>297,52</b>	<b>44,65</b>	<b>258,44</b>	<b>2,12</b>	<b>127,43</b>	<b>98,00</b>	<b>191,45</b>	<b>0,97</b>	<b>0,12</b>					
<b>Обед 7 -11 лет</b>																				
Икра морковная	С6.2004 № 78-1	60	1,06	4,86	7,48	74,78	21,34	22,32	36,7	0,59				5547,6	924,6	2,38	0,04			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139-1	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 Гюледа	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02					
Ауу из фиде индейки	ТТК № 407-1	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" (выт.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	16,49	64,42	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02								
Соуска 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																		
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1071</b>	<b>40,15</b>	<b>30,25</b>	<b>117,21</b>	<b>890,76</b>	<b>93,28</b>	<b>96,54</b>	<b>356,46</b>	<b>5,16</b>	<b>42,93</b>	<b>5850,40</b>	<b>927,10</b>	<b>2,76</b>	<b>13,83</b>					
<b>Итого за прием</b>		<b>1646</b>	<b>62,15</b>	<b>66,13</b>	<b>207,27</b>	<b>1654,01</b>	<b>390,80</b>	<b>141,19</b>	<b>614,90</b>	<b>7,28</b>	<b>170,36</b>	<b>5948,40</b>	<b>1118,55</b>	<b>3,73</b>	<b>13,95</b>					

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р <sub>5</sub> , мг	Т <sub>3</sub> , мг	В <sub>1</sub> , мг	С, мг			
<b>Питание</b>																				
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>																				
Бульбод горячий с колбасой и сыром	С6.2004 № 11	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05							
Каша "Дружба"	С6.2021 № 229	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05							
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	1,20					
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 пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>697</b>	<b>17,26</b>	<b>14,03</b>	<b>84,76</b>	<b>530,41</b>	<b>287,75</b>	<b>61,63</b>	<b>244,68</b>	<b>1,35</b>	<b>54,20</b>	<b>87,21</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>122,48</b>					
<b>Обед 7 - 11 лет</b>																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41		39,41	2,86	0,02	9,41					
Суп картофельный	С6.2004 № 133-1	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					
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233-1	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36		8,01	0,07	0,01	0,02					
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5					
Люли-кебаб	ТТК № 289	100	18,36	23,43	0,93	287,49	14,22	21,77	169,55	2,24	12	12	22,5	0,55	0,14					
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	9,21	6,97	49,60	237,79	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31						
Компот из смеси сухофруктов (вит. С0)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58			116,62	1,1	0,01	0,32				
Хлеб пшеничный 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																		
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1021</b>	<b>37,60</b>	<b>41,19</b>	<b>117,81</b>	<b>921,71</b>	<b>96,22</b>	<b>225,75</b>	<b>523,67</b>	<b>9,57</b>	<b>44,41</b>	<b>431,01</b>	<b>27,37</b>	<b>1,01</b>	<b>20,03</b>					
<b>Итого за время</b>																				
		<b>1718</b>	<b>54,86</b>	<b>55,22</b>	<b>202,57</b>	<b>1452,12</b>	<b>383,97</b>	<b>287,38</b>	<b>768,35</b>	<b>10,92</b>	<b>98,61</b>	<b>518,22</b>	<b>27,97</b>	<b>1,19</b>	<b>142,51</b>					
<b>Средние значения</b>																				
Среднее значение	завтрак	625	17,81	21,38	95,50	637,12	290,06	68,98	268,41	2,86	81,86	107,84	65,76	0,51	31,88					
Среднее значение	обед	1062	33,62	36,73	110,86	888,01	167,84	113,35	404,85	6,25	751,12	1883,61	1397,32	2,25	17,44					

Стоимость питания 345,62 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

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



Н.А.Рудер

Специалист общественного питания