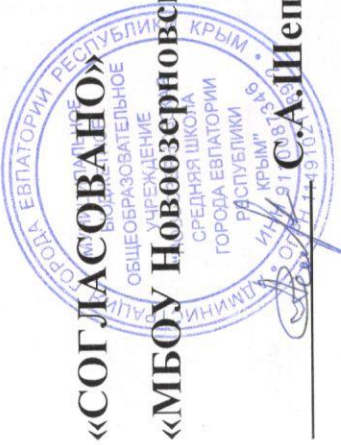




«УТВЕРЖДАЮ»



С.А.Шептицкая

А.Н.Рублева

Основное (организованное)

меню (завтрак, обед) для питания детей льготных категорий в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

(детей-инвалидов, детей-инвалидов, имеющих статус обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей, детей граждан, призванных на территории Республики Крым на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации, граждан, заключивших контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации в действующих воинских частях Министерства обороны Российской Федерации, расположенных на территории Республики Крым и города федерального значения Севастополя, участвующих в специальной военной операции, в том числе находящихся на лечении вследствие ранения (военной травмы), уволенные с военной службы вследствие ранения (военной травмы))

в возрасте от 7 до 10 лет

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 1 , день 1								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	5,46	11,25	64,62	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
ИТОГО за прием пищи:			18,14	28,97	120,49	732,80		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г,	жиры, г,	углеводы, г			
неделя 1, день 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,61	4,51	48,32	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
обед	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи:			28,92	26,53	133,02	906,98		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г				
День 2									
Неделя 1 , день 2									
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70\71	2017
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
		ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЗАВТРАК	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
ИТОГО за прием пищи:			521	20,66	21,48	74,28	559,2		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 1, день 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
обед	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		840	23,92	23,33	129,64	834,80		

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 3							70\71	2017
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8,00		
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			22,62	16,12	79,50	460,90		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 1, день 3							71\70	2011
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20		
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	150	4,60	4,90	20,30	142,70	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:			26,67	26,63	88,30	701,20		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386	2011
ИТОГО за прием пищи:			32,03	21,49	64,36	577,60		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 1, день 4								
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,20	8,13	5,87	101,33	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1,90	4,10	13,20	97,80	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	16,94	10,46	35,73	305,30	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:			25,04	23,39	104,90	737,03		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 1 , день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
	ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,50	218,70	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			23,75	20,37	89,10	632,42		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки ,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1 ,день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,67	4,00	2,00	49,33	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	5,30	38,90	218,00	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		910	20,44	17,69	115,20	709,73		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 2 , день 6								
ЗАВТРАК	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	29,40	8,60	31,00	319,10	547	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
ИТОГО за прием пищи:			37,08	23,63	93,03	733,30		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г,	жиры, г,	углеводы, г			
неделя 2, день 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 , день 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,60	0,10	1,40	10,40	70/71	2011
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			17,60	18,40	65,75	553,50		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки ,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 2 ,день 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	обед							

ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	кондитерские изделия	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
		905	22,64	24,9	151,06	924,02		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

Обед

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет		
среднее за 10 дней		

Прошито и пронумеровано

11 листов

Рублева Рублева А.Н.

