

Согласовано:

Директор

МБОУ "СОШ №5"

(подпись)

О. В. Ингинен

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

в рамках реализации мероприятий летней оздоровительной компании

понеделник

неделя

7-11 лет

Возрастная категория:	Оборудование	№ технологической карты	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества					

2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАША С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	193,8
2011	645		645	21,1	22,0	87,2	648,6

2011	28	САЛАТ "ВЕОНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОМ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,8	6,7	44,3	284,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	20	БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,2
2008	880		880	29,2	28,7	117,4	868,0

1996		695	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	7,7	9,6	30,4	245,5
2008		442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008			КОЛБАСА "ИММУНЕНЕ"		100	2,5	1,9	3,8	43,5
2008					370	11,2	11,7	54,0	376,1
2008					61,5	62,4	258,6	1 892,7	4
СТОРОНИК									
Всего за период интн:									
Всего за день:									
Детализированность:									

вторник

неделя

7-11 лет

Возрастная категория:	Оборудование	№ технологической карты	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества					

2011	278	ТЕФЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100/50	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,5	4,8	34,3	211,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
2008	620		620	19,4	20,9	89,1	639,2

2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ, КУРОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	25,6	167,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	79,5
2011	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	840		840	29,1	30,4	122,5	904,3

2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008			28	0,8	1,0	23,2	107,7
2008		ЧОКО-ЛАЙ	303	11,9	12,3	53,8	383,8
Итого за прием пищи:				60,4	63,6	265,4	1 927,3
Продовольствие:				1	1	4	
Продовольствие:				1	1	4	

День 3:
Неделя:
Возрастная категория:

среда
первая
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	13,2	15,4	20,9	283
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110
2008	341	БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188
2008		ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83
Итого за прием пищи:			570	21,7	21,2	92,4	665
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	5,8	37,1	231
2011	265	ПЛОВ	200	19,4	17,7	53,6	463
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
Итого за прием пищи:			790	29,2	30,2	123,6	907
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	207
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87
Итого за прием пищи:			300	11,20	11,30	35,00	294,5
Всего за день:				62,10	62,70	251,00	1 866,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:
Неделя:
Возрастная категория:

четверг
первая
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,8	11,3	29,3	269
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77
Итого за прием пищи:			550	20,20	20,80	87,00	632,5
Обед							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,8	5,2	16,8	145
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	80,5	606
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
Итого за прием пищи:			820	29,70	30,40	127,30	926,5
Полдник							
2011	13	ЧИЗБУРГЕР	75	8,7	9,7	24,5	226
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43
Итого за прием пищи:			375	12,20	11,80	47,90	356,5
Всего за день:				62,10	63,00	262,20	1 915,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

первая

7-11 лет

Возрастная категория:			7-11 лет				
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,8	13,1	28,4	278,5
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		ЯБЛОКО	170	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			545	20,5	20,7	88,4	639,0
Обед							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	3,3	7,9	6,9	115,3
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	8,4	7,5	35,6	250,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	6,4	40,9	248,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	10,8	8,1	4,7	138,9
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
Итого за прием пищи:			905	30,5	30,4	117,2	888,3
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				61,80	62,40	257,60	1 889,86
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	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	307,90	314,10	1 294,80	9 492,20
Среднее значение за период	61,58	62,82	258,96	1 898,44
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:

Неделя:

Возрастная категория:

понедельник

вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ 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	16,2	7,9	41,8	311
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189
2008	338	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68
Итого за прием пищи:			550	20,6	19,1	84,6	609
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,6	3,3	51
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	5,6	5,0	36,5	219
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	18,2	13,2	18,6	273
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,8	8,3	35,9	231
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
Итого за прием пищи:			860	29,2	30,5	121,0	899
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86
2008		ЙОГУРТ "АКТИВИЯ"	180	2,5	1,9	3,8	43
Итого за прием пищи:			455	11,8	11,3	55,6	381
Всего за день:				61,60	60,90	261,20	1 889,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	7,6	9,6	12,3	170
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234
2008	342	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	193
Итого за прием пищи:			605	21,3	20,3	88,5	639
Обед							
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,5	10,7	41,2	303
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	17,4	13,4	53,4	414
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
Итого за прием пищи:			820	29,50	30,60	125,00	918,0
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,2	11,1	26,9	255
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86
Итого за прием пищи:			300	11,2	11,3	46,5	341,6
Всего за день:				62,00	62,20	260,00	1 898,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Разрешенная категория: 1-2-3-4-5							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	11,8	16,1	13,3	252,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	180	1,9	0,5	15,5	76,0
Итого за прием пищи:			652	20,7	21,7	76,8	601,6
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	260	АЗУ	200	18,1	19,2	48,1	450,0
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
2008		БАТОН	30	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			840	29,60	30,40	116,20	880,50
Полдник							
2011	406,2	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
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	12,80	12,30	48,00	363,67
Всего за день:				77,1	76,4	245,5	2 008,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

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	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	200	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			570	20,8	20,9	80,4	609,3
Обед							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	21,0	139,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,2	95,1
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:			880	29,96	36,44	121,67	960,58
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	2,0	0,5	16,0	78,7
Итого за прием пищи:			301	13,08	11,84	46,38	353,90
Всего за день:				63,8	69,2	248,5	1 923,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Возрастная категория:							
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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			565	21,2	21,0	90,4	652,9
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	7,1	6,1	29,3	206,0
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			840	26,70	29,40	120,10	875,30
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОВНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				34,60	32,70	159,40	1 890,77
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	299,14	301,38	1 174,55	9 611,80
Среднее значение за период	59,83	60,28	234,91	1 922,36
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	607,04	615,48	2 469,35	19 104,00
Среднее значение за период	60,70	61,55	246,94	1 910,40
Сбалансированность	1	1	4	

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Сборник рецептур	№ 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	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	340	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			645	22,2	21,9	99,5	702,6
Обед							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,8	8,0	53,2	340,7
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	20	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			895	31,2	30,0	126,3	924,5
Полдник							
1996	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 "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			365	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				64,6	63,6	279,8	2 003,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

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	100	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			620	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			870	29,7	31,5	127,6	937,9
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				61,0	65,4	268,9	1 960,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	13,2	15,4	20,9	283,0
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	341	ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			580	21,7	21,2	92,4	665,0
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	19,4	17,7	53,6	463,9
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:			790	29,2	30,2	123,6	907,3
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	207,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
Итого за прием пищи:			300	11,20	11,30	35,00	294,51
Всего за день:				62,10	62,70	251,00	1 866,82
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

первая

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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,8	11,3	29,3	269,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			550	20,20	20,80	87,00	632,96
Обед							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,8	5,2	16,8	145,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	80,5	606,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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:			820	29,70	30,40	127,30	926,42
Полдник							
2011	13	ЧИЗБУРГЕР	75	8,7	9,7	24,5	226,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	12,20	11,80	47,90	356,15
Всего за день:				62,10	63,00	262,20	1 915,53
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

пятница

первая

12 лет и старше

Возрастная категория:							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,8	13,1	28,4	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	
Итого за прием пищи:			555	20,5	20,7	88,4	
Обед							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	3,3	7,9	6,9	
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	8,4	7,5	35,6	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	7,7	49,1	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	10,8	8,1	4,7	
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	
Итого за прием пищи:			930	31,6	31,7	125,4	
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	
Всего за день:				62,90	63,70	265,80	1
Сбалансированность:				1	1	4	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	312,70	318,40	1 327,60	9 686,35
Среднее значение за период	62,54	63,68	265,52	1 937,27
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:

Неделя:

понедельник

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ 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	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	344	НЕКТАРИН	110	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			550	21,6	18,9	82,8	603,8
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	2,3	10,0	43,0	278,7
2011	349	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
Итого за прием пищи:			920	29,7	32,2	128,1	946,4
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				63,10	62,40	266,50	1 931,68
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7:

Неделя:

вторник

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	7,6	9,6	12,3	170,9
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	180	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			605	21,3	20,3	88,5	639,0
Обед							
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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:			820	29,50	30,60	125,00	918,03
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	11,20	11,30	46,50	341,66
Всего за день:				62,00	62,20	260,00	1 898,66
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:
Неделя:

среда
вторая
12 лет и старше

Возрастная категория:

Возрастная категория:		12 лет и старше		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	5,7	41,2	248,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,1	17,8	13,8	275,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	180	1,9	0,5	15,5	76,0
Итого за прием пищи:			680	23,1	24,3	94,2	706,7
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/5	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	250	АЗУ	200	18,1	19,2	48,1	450,0
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
2008		БАТОН	30	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			820	29,60	30,40	116,20	880,50
Полдник							
2011	405.2	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233,9
2011	389	СОКК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		МОСМТ "МИМИНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	12,80	12,30	48,00	363,67
Всего за день:				77,1	76,4	245,5	2 008,8
Сбалансированность:				1	1	4	

четверг
вторая

12 лет и старше

День 9:
Неделя:

Возрастная категория:

12 лет и старше

Возрастная категория:		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	СМОТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БЕЛЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	НЕКТАРИН	150	1,6	0,4	16,5	77,9
			570	20,8	20,9	80,4	609,3
Итого за прием пищи:							
Обед							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	25,3	167,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
			920	30,66	37,29	125,97	988,98
Итого за прием пищи:							
Полдник							
2011	418	СОККА С ЛОБКОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2011	389	СОКК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
		МОСМТ "МИМИНЕЛЕ"	26	2,0	0,5	16,0	78,7
			301	13,08	11,84	46,38	353,90
Итого за прием пищи:							
Всего за день:				64,5	70,0	252,8	1 952,2
Сбалансированность:				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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,5	8,4	25,4	208,9	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	9,6	9,8	12,2	180,5	
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77,5	
Итого за прием пищи:			560	21,2	21,0	90,4	652,9	
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1	
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	7,1	6,1	29,3	206,0	
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4	
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,2	6,2	44,2	264,3	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8	
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1	
Итого за прием пищи:			870	29,9	31,1	132,7	955,9	
Полдник								
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8	
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3	
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5	
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	362,57	
Всего за день:				34,60	32,70	159,40	1 971,32	
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	301,34	303,73	1 184,15	9 762,63
Среднее значение за период	60,27	60,75	236,83	1 952,53
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	614,04	622,13	2 511,75	19 448,98
Среднее значение за период	61,40	62,21	251,18	1 944,90
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.

BCero "

СТРАНИЦЫ

МВАН

листов/страниц

Дата "____" _____ 20____ года.

Главный бух. И. И. И.