

Директор НОЦ № 2

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Дифференциальное меню рациона питания для детей в летних пришкольных лагерях

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

[illegible]

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Салат из белокочанной капусты с огурцами		ТТК	60	0,84	3,05	5,34	53,00	0,00	0,40	101,20	3,33	200,90	96,00	176,00	5,90
Суп картофельный с горохом с мясом птицы		139*	5/200	9,44	9,6	8,3	128	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рыбные с соусом		388*	90	14,3	9,12	11,61	197	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Картофельное пюре		520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток Цитрус		ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				30,72	27,93	96,75	756,00	0,15	0,89	137,35	7,46	334,42	193,80	497,34	12,33
всего				50,10	51,06	197,02	1385,00	0,23	1,44	139,69	8,67	623,70	212,72	674,48	16,99
Третий день (среда)															
завтрак															
Масло сливочное		96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша вязкая молоч. из риса и пшена с маслом		175**	245/5	10,4	8,44	38,9	311	6,94	0,28	1,15	0,69	160	44,6	187,9	0,97
Кофейный напиток с молоком		692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:				16,02	19,63	77,17	625,00	7,06	1,32	1,25	1,13	230,20	95,24	222,80	2,43
обед															
Огурцы свежие порциями		71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы		110*	5/200/5	1,47	4,67	7,31	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты (особые) с соусом		269**	90	16,1	12,6	5,4	213	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной		511*	150	4,3	5,1	30,6	244	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток лимонный		699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				25,31	23,11	95,46	785,00	0,27	12,79	15,88	3,63	89,39	88,99	320,96	5,39
всего				41,33	42,74	172,63	1410,00	7,33	14,11	17,13	4,76	319,59	184,23	543,76	7,82
Четвертый день (четверг)															
завтрак															
Макароны с сыром		333*	15/10/160	11,80	13,00	29,90	292,00	0,18	0,20	0,10	0,80	193,00	126,30	17,80	1,08
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка школьная		428**	75	6,3	2,4	33,6	182	0	0,17	0	1,5	16,8	24,3	57,6	1,1
ИТОГО:				21,40	15,80	98,16	629,00	0,18	0,41	3,00	2,74	225,85	161,44	111,18	3,53
обед															
Салат из свежих помидоров		23**	60	0,65	3,65	2,06	44	0	0,05	13,3	0,23	20,05	11,02	14,74	0,53
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы		124*	5/200/5	2,30	5,20	10,20	124,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68

Наименование блюда	Номер по СР	выход (гр)	Пищевая Ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
Котлеты рубленые из птицы с соусом	294**	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	31	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
ИТОГО:			26,08	28,67	94,62	877,00	0,13	0,32	40,95	4,74	153,06	203,98	444,38	9,46			
Всего			47,48	44,47	192,78	1506,00	0,31	0,73	43,95	7,48	378,91	365,42	555,56	12,99			
Пятый день (пятница)																	
завтрак																	
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00			
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	220/5	13,6	15,6	47,2	284	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51			
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87			
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
Конфета		8	0,20	1,85	4,50	36,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,05	0,20	0,55	0,60			
ИТОГО:			22,14	22,44	86,45	536,00	0,15	0,20	1,63	0,24	176,31	222,32	205,49	4,38			
обед																	
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33			
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	2,26	4,3	6,68	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85			
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,85	12,65	27,80	350,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81			
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ИТОГО:			22,02	20,76	82,60	801,00	0,28	20,37	29,34	3,27	105,47	454,40	206,86	10,18			
Всего			44,16	43,20	169,05	1337,00	0,43	20,57	30,97	3,51	281,78	676,72	412,35	14,56			
Шестой день (суббота)																	
завтрак																	
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	245/5	11,14	9,1	45,2	301	0,12	0,31	1,6	0,19	197,3	68,4	228,8	1,8			
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1			
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
Вафли		20	1,20	5,60	12,32	80,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20			
ИТОГО:			17,88	18,64	95,66	629,00	0,14	1,55	1,70	0,63	266,40	119,40	262,90	4,44			
обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	60	0,57	3,64	1,82	12	0	0,05	5,66	0,18	16,31	9,9	18,06	0,46			
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	138*	5/200	2,42	2,59	9,7	93	0	0,12	6,6	0,79	21,36	18,22	44,8	0,7			
Биточки из говядины с соусом	268**	90	16,3	14,1	12,1	197	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,3	4,89	29	220	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ИТОГО:			27,55	25,84	101,65	744,00	0,05	0,36	19,66	4,60	93,00	56,99	214,01	4,87
Седьмой день (понедельник)			45,43	44,48	197,31	1373,00	0,19	1,91	21,36	5,23	359,40	176,39	476,91	9,31
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молоч. из риса и пшена с маслом	175**	245/5	10,4	8,44	38,9	311	6,94	0,28	1,15	0,69	160	44,6	187,9	0,97
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			17,34	14,33	75,70	529,00	7,00	0,34	2,06	1,18	333,25	66,60	321,14	2,42
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	108**	5/200	2,85	3,67	15,03	115	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты натуральные рубленые из птицы с соусом	ТТК	90	10,90	14,60	6,63	168,00	51,00	0,11	0,34	1,55	37,40	7,20	59,40	0,66
Рис отварной	511*	150	4,3	5,1	30,6	244	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	14,90	97,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			21,45	24,09	94,88	762,00	51,16	13,06	10,44	3,63	115,55	112,53	295,79	6,38
Восьмой день (вторник)			38,79	38,42	170,58	1291,00	58,16	13,40	12,50	4,81	448,80	179,13	616,93	8,80
завтрак														
Макароны с сыром	333*	15/10/160	11,80	13,00	29,90	292,00	0,18	0,20	0,10	0,80	193,00	126,30	17,80	1,08
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка школьная	428**	75	6,3	2,4	33,6	182	0	0,17	0	1,5	16,8	24,3	57,6	1,1
ИТОГО:			21,48	15,76	105,47	665,00	0,18	0,41	1,14	2,79	223,93	160,18	108,61	3,20
обед														
Салат из сырых овощей	ТТК	60	0,66	3,62	2,27	44,3	0	0,04	7,92	0,29	15,26	11,3	21,38	0,4
Суп картофельный с рыбой	133*	200/12,5	5	3	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	8,32	16,2	6,06	144	28,7	0,13	0,58	1,82	21,2	15	83,14	1,5
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	31	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,44	0	28	116	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			26,00	30,04	98,23	808,30	28,80	0,41	27,64	4,23	107,16	219,63	455,40	10,61
Девятый день (среда)			47,48	45,80	203,70	1473,30	28,98	0,82	28,78	7,02	331,09	379,81	564,01	13,81

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
завтрак															
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	10,6	15,4	39,9	261	0,07	0,06	1,07	0,22	105,5	30	130,2	0,46	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Булочка творожная	786*	60	7,98	2,1	7,1	177	0,01	0,08	0,45	0	35,1	17,74	67,4	0,94	
ИТОГО:			21,82	17,89	81,45	591,00	0,08	0,18	1,62	0,66	153,85	57,74	231,84	2,71	
обед															
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	13,2	0	0,06	10,5	0,3	8,4	12	15,6	0,54	
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	10,20	124,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Птица тушенная в смет.соусе	290**	90	10,85	17,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,3	5	29	220	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			21,91	28,90	86,82	756,20	0,21	0,30	32,21	4,27	95,15	66,56	274,42	6,16	
Всего			43,73	46,79	168,27	1347,20	0,29	0,48	33,83	4,93	249,00	124,30	506,26	8,87	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Масло сливочное	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,40	13,80	43,20	334,00	0,10	0,23	1,60	1,04	228,70	17,58	204,20	2,80	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			19,02	24,99	81,47	648,00	0,22	1,27	1,70	1,48	298,90	68,22	239,10	4,26	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	1,47	4,67	7,31	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Шницель рубленый с соусом	268**	90	17,4	16,2	6,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			26,29	30,18	89,66	800,00	0,19	0,33	57,29	4,62	164,42	88,40	231,19	5,41	
Всего			45,31	55,17	171,13	1448,00	0,41	1,60	58,99	6,10	463,32	156,62	470,29	9,67	
Одиннадцатый день (пятница)															
завтрак															
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	220/5	10	11,2	36,6	274	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,10	0,00	3,20	0,00	8,90	5,80	10,86	1,00	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Пирожок с капустой мясом	738*	50	6,8	4,9	19,7	147	0,02	0,07	11,83	0,7	21,2	9,2	40	0,6
ИТОГО:			20,10	16,50	90,96	576,00	0,21	0,34	16,21	1,28	183,11	70,87	244,96	3,36
обед														
Салат из свежих огурцов	20**	60	0,45	3,61	1,40	40,00	0,00	0,04	2,82	0,11	13,40	7,91	23,80	0,34
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	2,26	4,3	6,68	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Шарку из филе кур	ТТК	200	10,40	14,70	11,40	391,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			16,07	23,23	68,51	775,00	0,26	20,40	22,42	1,93	93,00	450,77	211,79	9,41
всего			36,17	39,73	159,47	1351,00	0,47	20,74	38,63	3,21	276,11	521,64	456,75	12,77
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. манная с маслом	302*	200/5	6,1	7,09	32,3	218	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
ИТОГО:			15,58	19,93	104,27	641,00	0,12	0,22	2,43	1,49	297,02	41,39	190,25	1,94
обед														
Салат из сырых овощей	ТТК	60	0,66	3,62	2,27	44,3	0	0,04	7,92	0,29	15,26	11,3	21,38	0,4
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200/5	2,51	3,32	5,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Котлеты рубленые с соусом	268**	90	16,3	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	31	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,44	0	28	116	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			31,49	28,26	103,21	842,30	0,10	0,27	17,67	4,52	107,58	200,73	378,08	9,11
всего			47,07	48,19	207,48	1483,30	0,22	0,49	20,10	6,01	404,60	242,12	568,33	11,05

При составлении меню использовались:

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.