

Утверждаю:



2021 г.

Согласовано:



2021г.

Шестидневное меню
 для организации горячего питания учащихся, в образовательных лагерях с дневным пребыванием детей,
 организованных на базе образовательного учреждения в период весенних каникул 2021 года.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Итого:		
Завтрак :							
Омлет натуральный	160	16	26,72	3,04	318	284/1994 г	
Сосиска отварная	60	6,66	14,4	0,96	159	413/2004	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	0	26,5	1994 г. Таблица	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	72,5	685, Распоряжение	
Обед:							
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение	
Итого:	500	27,73	44,915	48,55	676,25		
Омлет из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,37	12,5	88	124/2004	
Рыба , запеченная с картофелем по-русски (минтай)	100/180	18	12	30	230	381/2004	
Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,6	16	1994г таблица	
Овощи отварные (свекла)	60	1,08	0	6,48	30	698/2004	
Ряженка	194	6	12	30	169	таблица	
Фрукты свежие	1 шт	0,75	4,3	22,95	112,5		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение	
Итого:	974	33,84	34,845	134,08	745,75		
Всего:	1474	61,57	79,76	182,63	1422		

2-ой День	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Заквасные бутерброды с сыром	45/20/35	13,4	22,5	20,8	351	8/2004г	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	302/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58	685/2004г. Распоряжение	
Итого:	500	19,1	26,1	68,4	593,8		
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004	
Котлеты из филе птицы панированные	100	20,7	22,4	10	327	455/94г	
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004г	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г	
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение	
Фрукты свежие	1 шт	0,3	0,2	40,2	161	Распоряжение	
Итого:	980	37,12	39,375	152	1068,15		
Всего:	1480	56,22	65,475	220,4	1661,95		

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник
рецептур блюд для предпринятый
общественного питания Марчук 1994г.

3-ий ДЕНЬ	Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/10	22,8	22	76	602,4	294/1994 г
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004г
	Итого:	22,8	22	100,1	698,8	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	15	120	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004
Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	1994 г таблица
Икра свекольная	60	1,4	4,56	7,80	77	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	20	148	631, Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение
Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	18	74,5	1994 г таблица
	Итого:	25,93	23,995	127,23	875,95	
	Всего:	48,73	45,995	227,33	1574,75	

4-ый день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латвия 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	32,58	33,56	585,55	297/2004г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58	685/2004	
	Итого: 445	36,95	32,58	48,56	643,55	Распоряжение	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110/2004	
Птица тушенная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004	
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	146	297/2004	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г	
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,3	0,2	40,2	161	Распоряжение	
	Итого: 910	30,93	25,785	160,07	762,85		
	Всего: 1355	67,88	58,365	208,63	1406,4		

5-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Сыр твердый (порционно)	45	2,25	31,95	0,58	310,5	таблица 1994 г	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	25/30	4,7	7,9	7,3	123	6/2004	
Каша Манная молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,3	3,1	30,1	190	302/2004	
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004	
Итого	500	12,25	42,95	62,08	719,9		
Обед:							
Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	138/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24	14,7	32,4	375	394/1994 г	
Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,55	0,1	3,25	20	1994 г таблица	
Кук/уза консервированная отварная	50	1,1	0	6,1	30		
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45	Распоряжение	
Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	18	74,5	1994 г таблица	
Итого:	900	34,32	21,195	139	858,95		
Всего:	1400	46,57	64,145	201,08	1578,85		

6-ой день		Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "хлебПродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:								
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/10/20/15	42	33,9	42,3	657		293/1994 г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58		685/2004, Распоряжение	
	Итого:	445	42,2	33,9	57,3	715		
Обед:								
Сул картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113		138/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	23,4	11	89	260		374/2004	
Рис отварной	180	2,5	6	46,1	152		511/2004	
Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,6	16		1994г-таблица	
Овощи отварные (свекла)	60	1,08	0	6,48	30		698/2004	
Раженка	194	6	12	18,5	169			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25		Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	2,37	0,87	18	45		Распоряжение	
Кондитерское изделие	1 шт	0,4	14	64	74,5		Распоряжение	
	Итого	974	41,39	47,175	274,53	914,75		
	Всего	1419	83,59	81,075	331,83	1629,75		