

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря

М.Д. А.Д.Шестакова

«12» мая 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Костинская СОШ»

А.А. А.А.Молоков

«12» мая 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ШКОЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ С
УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ И 11 И СТАРШЕ**

МОУ «Костинская СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше
333	1 завтрак Макаронные изделия с сыром	200/15	230/20	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
2	Хлеб йодированный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Бутерброд с джемом	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
	обед										
19	Салат из св.помидор	60	100	0,5	0,8	1,08	1,8	2,34	3,9	53,4	89
135	Суп овощной	200	250	8,04	9,3	11,8	14,8	8,61	8,92	142,1	173
520	Щоре с подливом	150	180	3,2	4,21	6,8	7,46	21,9	22,78	164	193
461	Тефтели из мяса говядины	90	110	11,76	15,75	15,0	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
631	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			84,78	105,60	58,49	69,46	264,3	285,71	1745,6	2078,20

1 день

311	1 завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	250	6,2	7,2	0,88	2,3	58,2	60,1	258	262
692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
	Хлеб йодированный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
97	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
16	2 завтрак Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
	обед Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
171	Суп-пюре картофельный с гренками	200	250	9,6	12,0	7,0	8,75	27,6	34,5	186,2	232,7
492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			78,53	92,49	30,99	39,49	250,06	270,38	1466,7	1626,40

2 день

№ рецеп туры	Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
311	1 завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	250	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,08	261,35
		200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
684	Чай с сахаром	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
2	2 завтрак Бутерброд с джемом	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
140	обед Сок	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,68	120	144
		150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,6	17,52	84	100,8
224	Рагу овощное	90	110	16,2	19,8	18	22	0	0	234	286
		200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
451	Котлета из мяса говядины	200	200	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		50	60	74,63	90,46	34,67	42,49	219,91	240,55	1379,48	1548,55
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Хлеб йодированный	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			74,63	90,46	34,67	42,49	219,91	240,55	1379,48	1548,55

3 ДЕНЬ

311	1 завтрак	200	250	7,7	9,62	8	10	29,9	37,37	189	236,25
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом										
684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
97	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
	обед										
43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6	38,4	64
124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100
	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,50	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
520	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
373	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
639	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			80,41	94,65	30,72	32,72	194,27	215,93	1263,13	1426,38

311	1 завтрак	200	250	4,8	6	8,2	11,25	30,4	38	222	278
	Каша манная молочная со сливочным маслом										
693	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
2	Бутерброд с джемом	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед										
16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3	57,4	79
110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
297	Рис отварной	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249
451	Биточки из мяса говядины	90	110	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16	213	261
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Общий итог:			85,06	99,96	39,97	53,96	254,62	284,88	1668,1	1886,7

5 день

6 День																				
43	<u>завтрак</u>																			
	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64									
520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,5	6,4	7,56	22,05	26,46	159	190,9									
693	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	150,3									
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8									
	<u>2 завтрак</u>																			
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120									
	Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190									
20	<u>обед</u>																			
	Салат из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127									
124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100									
492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9									
640	Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	26	26	106	106									
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142									
	Общий итог:			74,53	88,03	30,98	39,18	219,033	239,51	1350,20	1536,90									

311	1 завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	250	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
97	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
	обед										
140	Суп с макаронными изделиями с курой	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,28	120	144
214	Капуста тушеная	150	180	4,05	4,86	4,35	4,36	15,22	18,36	153,3	183,96
451	Котлета из мяса говядины	90/30	110/30	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16,0	213	261
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			72,6	87,74	34,70	40,91	226,79	250,56	1462,90	1641,11

7 день

311	1 завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	250	7,7	9,62	8,0	10,0	29,9	37,7	189	236,25
684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Печенье	40	40	3,6	3,6	6,35	6,35	29,5	29,5	189,55	189,55
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед										
16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3,0	57,4	79
171	Суп-пюре картофельный с гречками	250/10	300/15	0,6	12,0	17,0	18,75	27,6	34,5	186,2	232,7
332	Макаронные изделия	150	180	3,85	4,6	3,9	4,68	24,68	29,61	163,2	195,84
	отварные										
451	Тефтели из мяса говядины	90/30	110/30	11,76	15,75	15,96	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			71,89	98,19	46,19	57,36	242,93	270,33	1541,58	1777,47

№ рецептуры	Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше
311	1 завтрак Каша манная молочная со сливочным маслом	200	250	4,8	6,0	8,2	10,25	30,4	38	222	278
		200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
692	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
2	2 завтрак Бутерброд с джемом	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
43	обед Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,70	3,6	6	38,4	64
		200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,5	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
373	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,45	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
		50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
Общий итог:				85,02	98,02	33,75	42,19	241,96	297,51	1480,20	1653,20

43	1 завтрак	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64
520	Салат из св.капусты	150	180	3,75	4,50	60,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
693	Пюре картофельное	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
139	2 завтрак	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед	200	250	2,47	3,1	3,6	4,5	16,08	20,1	194,4	243
224	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,60	17,52	84	100,8
498	Рагу овощное	90	110	18,6	22,73	13,5	16,5	18,2	22,24	271	331,22
640	Котлета рубленая из мяса куры	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	26	26	106	106
	Кисель фруктово-ягодный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Хлеб йодированный			76,55	91,48	32,6	39,63	202,63	225,32	1370,90	1577,92
	Общий итог:										

10 день

333	1 завтрак	200/15	230/20	11,8	18,26	18,8	21,62	37,6	49,36	316	466
684	Макаронные изделия с сыром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
2	Чай с сахаром	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Хлеб йодированный	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	Бутерброд с джемом										
19	2 завтрак	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
135	Сок	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
520	Банан										
461	обед	60	100	0,5	0,8	1,08	1,8	2,34	3,9	53,4	89
	Салат из св.помидор	200	250	8,04	9,3	11,8	14,8	8,61	8,92	142,1	173
	Суп овощной	150	180	3,2	4,21	6,8	7,46	21,9	22,78	164	193
	Пюре с подливом	90	110	11,76	15,75	15,0	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
631	Тефтели из мяса говядины	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Компот из св.яблок	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Хлеб йодированный										
	Общий итог:			84,78	105,60	58,49	69,46	264,3	285,71	1745,6	2078,20

11 ДЕНЬ

№ рецеп туры	Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
311	1 завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	250	6,2	7,2	0,88	2,3	58,2	60,1	258	262
		200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
		30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
		20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
692	2 завтрак Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
		100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
		60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
		200	250	9,6	12,0	7,0	8,75	27,6	34,5	186,2	232,7
171	Салат из св.огурцов и помидор	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9
		200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
		50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
				78,53	92,49	30,99	39,49	250,06	270,38	1466,7	1626,40
492	Плов из мяса куры	200	200	0,92	0,92	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		200	200	0,92	0,92	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
		50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			78,53	92,49	30,99	39,49	250,06	270,38	1466,7	1626,40

№ рецеп туры	Наименование блюд	ВЫХОД		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11- старше	7-11	11-старше
		311	1 завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	250	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7
684	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15	15	58	58
2	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Бутерброд с джемом	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	2 завтрак Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
140	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед Суп с мак.изделиями	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,68	120	144
224	Рагу овощное	150	180	3,98	4,77	1,46	1,75	14,6	17,52	84	100,8
451	Котлета из мяса говядины	90	110	16,2	19,8	18	22	0	0	234	286
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			74,63	90,46	34,67	42,49	219,91	240,55	1379,48	1548,55

14 ДЕНЬ																				
311	1 завтрак	200	250	7,7	9,62	8	10	29,9	37,37	189	236,25									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом																			
684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53									
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8									
97	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108									
	2 завтрак																			
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120									
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42									
	обед																			
43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6	38,4	64									
124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100									
	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,50	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8									
520	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,42	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146									
373	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136									
639	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142									
	Общий итог:			80,41	94,65	30,72	32,72	194,27	215,93	1263,13	1426,38									

15 ДЕНЬ											
311	1 завтрак	200	250	4,8	6	8,2	11,25	30,4	38	222	278
	Каша манная молочная со сливочным маслом										
693	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	153,3
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
2	Бутерброд с джемом	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед										
16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3	57,4	79
110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
297	Рис отварной	150	180	0,1	1,67	2,3	4,83	31,5	40,35	201	249
451	Биточки из мяса говядины	90	110	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16	213	261
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Общий итог:			85,06	99,96	39,97	53,96	254,62	284,88	1668,1	1886,7

16 День																				
43	завтрак	60	100	0,96	1,6	2,22	3,7	3,6	6,0	38,4	64									
520	Салаг из св.капусты	150	180	3,75	4,5	6,4	7,56	22,05	26,46	159	190,9									
693	Пюре картофельное	200	200	3,77	3,77	3,9	3,9	25,78	25,78	153,3	150,3									
	Какао с молоком	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8									
	Хлеб йодированный																			
	2 завтрак																			
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120									
	Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190									
	обед																			
20	Салаг из св.огурцов и помидор	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127									
124	Щи из св.капусты с курой	200	250	6,2	7,75	0,4	0,5	7,4	9,25	80	100									
492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	263,9									
640	Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	26	26	106	106									
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142									
	Общий итог:			74,53	88,03	30,98	39,18	219,033	239,51	1350,20	1536,90									

311	1 завтрак Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	250	5,4	6,75	5,84	7,3	35,76	44,7	209,8	261,35
692	Кофейный напиток Хлеб йодированный	200 30	200 30	0,1 3,21	0,1 3,21	0,1 0,72	0,1 0,72	27,9 16,02	27,9 16,02	113 79,8	113 79,8
97	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
140	обед Суп с макаронными изделиями с курой	200	250	1,27	3,36	4,99	6,96	12,8	16,28	120	144
214	Капуста тушеная	150	180	4,05	4,86	4,35	4,36	15,22	18,36	153,3	183,96
451	Котлета из мяса говядины	90/30	110/30	13,01	15,9	12,03	14,7	13,09	16,0	213	261
631	Компот из св.яблок Хлеб йодированный	200 50	200 60	0,4 38	0,4 46	0,4 0,33	0,4 0,40	44,6 24,3	44,6 29,2	186 118	186 142
	Общий итог:			72,6	87,74	34,70	40,91	226,79	250,56	1462,90	1641,11

311	1 завтрак Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	250	7,7	9,62	8,0	10,0	29,9	37,7	189	236,25
684	Чай с сахаром	200	200	0,09	0,09	0,01	0,01	15,27	15,27	61,53	61,53
	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Печенье	40	40	3,6	3,6	6,35	6,35	29,5	29,5	189,55	189,55
	2 завтрак										
16	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
171	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	обед										
16	Салат из св.огурцов	60	100	0,36	0,6	4,26	7,1	1,8	3,0	57,4	79
171	Суп-пюре картофельный с гречками	250/10	300/15	0,6	12,0	17,0	18,75	27,6	34,5	186,2	232,7
332	Макаронные изделия отварные	150	180	3,85	4,6	3,9	4,68	24,68	29,61	163,2	195,84
451	Тефтели из мяса говядины	90/30	110/30	11,76	15,75	15,96	18,7	4,9	6,9	193,9	257,8
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			71,89	98,19	46,19	57,36	242,93	270,33	1541,58	1777,47

№ рецептуры	Наименование блюд	выход		белки		жиры		углеводы		калл	
		7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше	7-11	11-старше
311	1 завтрак Каша манная молочная со сливочным маслом	200	250	4,8	6,0	8,2	10,25	30,4	38	222	278
692	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	27,9	27,9	113	113
2	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,02	16,02	79,8	79,8
	Бутерброд с джемом	25/25	25/25	4,17	4,17	2,36	2,36	20,83	20,83	123,6	123,6
	2 завтрак										
	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	42	42
	обед										
43	Салат из св.капусты	60	100	0,96	1,6	2,22	3,70	3,6	6	38,4	64
110	Борщ из св.капусты	200	250	15,44	16,44	5,9	8,7	10,3	15,1	147	168
520	Пюре картофельное	150	180	3,75	4,5	6,3	7,56	22,05	26,46	159	190,8
373	Рыба припущенная с овощами	90	110	12,45	13,8	6,75	7,5	5,67	6,3	131,4	146
631	Компот из св.яблок	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	44,6	44,6	186	186
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			85,02	98,02	33,75	42,19	241,96	297,51	1480,20	1653,20

311	1 завтрак Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	250	6,2	7,2	0,88	2,3	58,2	60,1	258	262
640	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	26	26	106	106
97	Хлеб йодированный	30	30	3,21	3,21	0,72	0,72	16,2	16,2	79,8	79,8
	Сыр порциями	20	20	5,36	5,36	5,47	5,47	0,0	0,0	108	108
	2 завтрак										
20	Сок	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,2	26,2	120	120
	Банан	200	200	3,0	3,0	1,0	1,0	42	42	190	190
	обед										
141	Салат из св.помидор и огурцов	60	100	0,84	1,4	5,64	9,4	5,28	8,8	76,2	127
	Рассольник с курой	200	250	4,67	5,86	7,54	9,42	10,33	12,91	130	162
492	Плов из мяса куры	200	230	13,4	15,4	10,3	11,8	20,7	23,8	229,5	163,9
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,92	0,92	0,05	0,05	32,96	32,96	136	136
	Хлеб йодированный	50	60	38	46	0,33	0,40	24,3	29,2	118	142
	Общий итог:			77,00	89,75	32,19	40,76	261,99	277,99	1551,50	1696,70

21 ДЕНЬ

Сборник рецептов В.Т.Лапиной 2004 г.

Масса порций в граммах в зависимости от возраста

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао-напиток, компот, кисель и др.)	180-200	180-200
Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак	20-25%
Обед	30-35%