

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО «Центр Гранит»



П.А.Завьялов

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

возрастная категория: 6-17 лет

сезон: лето

2024г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ по ред. М.П.Могильного, 2007г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области/ ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ, кафедра технологии и организации питания. Коллектив авторов, 2013г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь

День: понедельник

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	7	9		108					300	162	15	
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом***	250/5	8	9	42	281		2			166	197	46	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	155		1			123	116	22	1
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			28	36	94	813		3			622	587	95	4
Обед														
82	Борщ с капустой свежей и картофелем с курицей*	300/25	9	16	17	248		29	1		63	128	40	2
260	Гуляш из говядины*	100/50	30	35	4	453		5			28	341	47	4
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом****	200/5	12	7	59	355					27	285	190	6
348	Компот из кураги	200	1		30	126		1			32	29	21	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			64	59	169	1469		35	1		285	941	330	15
Полдник														
338	Банан	230	3	1	48	221		23			18	64	97	1
45	Печенье	60	4	13	40	296								
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			8	14	106	593		27			32	78	105	2
Ужин														
71	Огурец свежий	100	1		3	14		10			23	42	14	1
282	Оладьи из печени	100/5	22	23	8	348		33	9		24	328	21	7
128	Картофельное пюре с маслом	250/5	6	12	38	292		44			76	165	56	2
342	Компот из яблок	200			28	110		4			7	4	4	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			41	36	136	1051		91	9		265	697	127	13
Ужин 2														
420	Сосиска, запеченная в тесте***	60/50	11	17	30	322					32	138	19	2
386	Ряженка	200	6	12	8	170		1	60		248	184	28	
Итого за Ужин 2			17	29	38	492		1	60		280	322	47	2
Итого за день			158	174	543	4418		157	70		1484	2625	704	36

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь

День: вторник

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
322	Запеканка из творога с крошкой с молоком сгущенным	100/20	13	26	42	452			15		160	204	25	1
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом***	250/5	11	10	55	358		2			177	261	70	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	25	146		1			120	90	14	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			32	49	148	1162		3	15		468	590	116	4
Обед														
3	Вафли (штучно)	36/1шт	2	6	23	155								
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	300/35	11	12	23	248		30	1		39	99	39	2
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100/50	26	33	5	417					62	255	29	2
244	Рис оригинальный	200	6	11	54	340		9	2		27	129	50	1
348	Компот из изюма	200	1		31	117					10	20	6	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			58	63	195	1564		39	3		273	661	156	7
Полдник														
338	Груша свежая	230	1	1	22	131		12			44	37	28	5
493	Пряник	60	3	2	47	201					5	25		
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			5	3	87	408		16			63	76	36	6
Ужин														
71	Помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
392	Пельмени отварные с/м	250/5	36	23	69	697		1			61	370	46	5
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120					45	15	6	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			49	24	161	1127		26	1		255	569	104	9
Ужин 2														
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	50	233					14	45	10	1
386	Снежок	200	6	6	22	168		2			242	188	30	
Итого за Ужин 2			10	8	72	401		2			256	233	40	1
Итого за день			154	147	663	4662		86	19		1315	2129	452	27

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лагерь

День: среда

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный с маслом	106/5	11	18	2	210					85	183	14	2
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом*	250/5	9	9	49	315		2			202	304	45	1
376	Чай с сахаром	200/15			15	60					3	4	2	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			24	36	92	791		2			301	526	68	4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	300/25	9	16	12	230		40	1		64	121	35	2
370	Азу	100/150	32	34	19	509		22			40	398	69	5
388	Отвар из плодов шиповника	200	1		30	133		200			12	3	3	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			54	51	120	1159		262	1		251	680	139	10
Полдник														
338	Яблоко свежее	220	1	1	22	103		22			35	24	20	5
496	Зефир	60			48	196					15	7	4	1
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			2	1	88	375		26			64	45	32	7
Ужин														
75	Икра свекольная	100	3	8	13	131		21	1		38	59	31	2
245	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100/50	31	30	5	412		2	2		61	365	54	4
203	Макароны отварные с маслом**	250/5	9	5	61	332					63	86	17	2
377	Чай с лимоном	200/15/7			15	62		3			6	6	3	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			55	44	153	1224		26	3		303	674	137	11
Ужин 2														
1	Сырная палочка	100	11	9	44	303					225	173	21	1
386	Кефир с сахаром	200/10	6	6	18	158		1			240	190	228	
Итого за Ужин 2			17	15	62	461		1			465	363	249	1
Итого за день			152	147	515	4010		317	4		1384	2288	625	33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
410	Колбаса (порциями)	30	5	12		125					8	60	7	1
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом****	250/5	8	9	53	322		2			163	197	45	1
378	Чай с молоком	150/50/15	2	2	17	90		1			63	49	9	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			24	37	96	806		3			267	418	73	4
Обед														
96	Рассольник ленинградский с курицей*	300/25	10	16	21	273		22	1		41	152	40	2
293	Курица запеченная	100/5	27	38	1	459					37	252	28	3
139	Капуста тушеная**	200	5	8	22	180		109	1		125	90	47	2
342	Компот из яблок	200			28	110		4			7	4	4	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			54	63	131	1309		135	2		345	656	151	10
Полдник														
338	Апельсин	230	2		19	99		138			78	53	30	1
499	Вафли	40	1	1	31	142			3		6	14	4	1
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			4	1	68	317		142	3		98	81	42	3
Ужин														
30	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	10	4	113		66	1		17	26	15	1
265	Плов из говядины	100/200	35	36	54	682		9	2		43	454	91	5
538	Компот из свежемороженых ягод	200			28	117		6	40		15	12	10	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			48	47	145	1199		81	43		210	650	148	8
Ужин 2														
420	Колбаса вареная, запеченная в тесте****	50/50	11	17	29	313					21	116	16	1
386	Варенец	200	6	5	8	106		2	44		236	192	32	
Итого за Ужин 2			17	22	37	419		2	44		257	308	48	1
Итого за день			147	170	477	4050		363	92		1177	2113	462	26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
322	Запеканка из творога с крошкой с молоком сгущенным	100/20	13	26	42	452			15		160	204	25	1
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом*	250/5	11	12	47	334		2			185	295	89	2
382	Какао с молоком	200	4	4	26	155		1			123	116	22	1
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			32	51	141	1147		3	15		479	650	143	5
Обед														
3	Вафли (штучно)	36/1шт	2	6	23	155								
251	Солянка домашняя	300	9	18	12	249		19			40	100	29	2
229	Сайда, тушенная в томате с овощами	100/50	20	6	6	156		11	2		53	277	52	1
128	Картофельное пюре с маслом****	200/5	4	11	30	240		36			62	133	45	2
346	Компот из апельсинов	200			34	135		30			18	12	7	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			47	42	164	1222		96	2		308	680	165	7
Полдник														
338	Банан	230	3	1	48	221		23			18	64	97	1
493	Пряник	60	3	2	47	201					5	25		
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			7	3	113	498		27			37	103	105	2
Ужин														
71	Огурец свежий	100	1		3	14		10			23	42	14	1
294	Котлета рубленая из курицы с маслом	80/5	13	21	14	297					51	139	20	1
215	Рагу из овощей с соусом томатным**	250	5	22	27	329		62	4		91	118	55	2
348	Компот из изюма	200	1		31	117					10	20	6	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			32	44	134	1044		72	4		310	477	127	6
Ужин 2														
420	Сосиска, запеченная в тесте***	60/50	11	17	30	322					32	138	19	2
386	Ряженка	200	6	12	8	170		1	60		248	184	28	
Итого за Ужин 2			17	29	38	492		1	60		280	322	47	2
Итого за день			135	169	590	4403		199	81		1414	2232	587	22

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь

День: суббота

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный с маслом	106/5	11	18	2	210					85	183	14	2
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом*	250/5	12	10	52	350		2			172	302	143	4
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	25	146		1			120	90	14	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			31	41	105	912		3			388	610	178	7
Обед														
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	300/25	14	13	24	275		17	1		57	167	50	3
245	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100/50	31	30	5	412		2	2		61	365	54	4
302	Макароны отварные с овощами с маслом****	200/5	6	12	41	302		43	2		37	76	24	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120					45	15	6	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			63	56	158	1396		62	5		335	781	166	11
Полдник														
338	Яблоко свежее	220	1	1	22	103		22			35	24	20	5
45	Печенье	40	3	9	27	197								
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			5	10	67	376		26			49	38	28	6
Ужин														
53	Салат витаминный	100	1	5	11	97		29	1		39	29	17	1
284	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	280/5	35	44	41	707		47			53	476	98	6
388	Отвар из плодов шиповника	200	1		30	133		200			12	3	3	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			49	50	141	1224		276	1		239	666	150	10
Ужин 2														
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	50	233					14	45	10	1
386	Снежок	200	6	6	22	168		2			242	188	30	
Итого за Ужин 2			10	8	72	401		2			256	233	40	1
Итого за день			158	165	543	4309		369	6		1267	2328	562	35

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь

День: воскресенье

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина (порциями)	50	6	6		80					13	101	13	1
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом***	250/5	8	9	42	281		2			166	197	46	1
376	Чай с сахаром	200/15			15	60					3	4	2	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			23	29	83	690		2			215	414	73	4
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	300/35	11	12	23	248		30	1		39	99	39	2
282	Оладьи из печени	100/5	22	23	8	348		33	9		24	328	21	7
207	Картофель тушеный**	200	4	17	33	305		44	2		54	136	56	2
538	Компот из свежемороженой ягод	200			28	117		6	40		15	12	10	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			49	53	151	1305		113	52		267	733	158	13
Полдник														
338	Апельсин	230	2		19	99		138			78	53	30	1
3	Вафли (штучно)	36/1шт	2	6	23	155								
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			5	6	60	330		142			92	67	38	2
Ужин														
71	Помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
260	Гуляш из говядины*	100/50	30	35	4	453		5			28	341	47	4
171	Каша рассыпчатая из ячневой крупы с маслом*	250/5	8	5	55	299					77	289	42	2
342	Компот из свежих груш**	200			28	108		2			8	6	5	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			51	41	150	1170		32	1		262	820	146	10
Ужин 2														
424	Булочка домашняя	100	7	13	61	398					16	67	12	1
386	Кефир с сахаром	200/10	6	6	18	158		1			240	190	228	
Итого за Ужин 2			13	19	79	556		1			256	257	240	1
Итого за день			141	148	523	4051		290	53		1092	2291	655	30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
322	Запеканка из творога с крошкой с молоком сгущенным	100/20	13	26	42	452			15		160	204	25	1
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом***	250/5	11	10	55	358		2			177	261	70	2
378	Чай с молоком	150/50/15	2	2	17	90		1			63	49	9	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			30	47	140	1106		3	15		411	549	111	4
Обед														
82	Борщ с капустой свежей и картофелем с курицей*	300/25	9	16	17	248		29	1		63	128	40	2
265	Плов из говядины	100/200	35	36	54	682		9	2		43	454	91	5
348	Компот из кураги	200	1		30	126		1			32	29	21	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			57	53	160	1343		39	3		273	769	184	10
Полдник														
338	Груша свежая	230	1	1	22	131		12			44	37	28	5
499	Вафли	40	1	1	31	142			3		6	14	4	1
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			3	2	71	349		16	3		64	65	40	7
Ужин														
75	Икра свекольная	100	3	8	13	131		21	1		38	59	31	2
267	Шницель натуральный рубленный из говядины с маслом	75/5	18	13	8	220					26	193	28	2
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	250/5	15	8	74	435					34	356	238	8
376	Чай с сахаром	200/15			15	60					3	4	2	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			48	30	169	1133		21	1		236	770	331	14
Ужин 2														
420	Сосиска, запеченная в тесте***	60/50	11	17	30	322					32	138	19	2
386	Варенец	200	6	5	8	106		2	44		236	192	32	
Итого за Ужин 2			17	22	38	428		2	44		268	330	51	2
Итого за день			155	154	578	4359		81	66		1252	2483	717	37

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагерь

День: вторник

Сезон: Лето

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
410	Колбаса (порциями)	30	5	12		125					8	60	7	1
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом****	250/5	8	9	53	322		2			163	197	45	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	155		1			123	116	22	1
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			26	39	105	871		3			327	485	86	5
Обед														
96	Рассольник ленинградский с курицей*	300/25	10	16	21	273		22	1		41	152	40	2
370	Азу	100/150	32	34	19	509		22			40	398	69	5
346	Компот из апельсинов	200			34	135		30			18	12	7	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			54	51	133	1204		74	1		234	720	148	9
Полдник														
338	Банан	230	3	1	48	221		23			18	64	97	1
493	Пряник	60	3	2	47	201					5	25		
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			7	3	113	498		27			37	103	105	2
Ужин														
71	Огурец свежий	100	1		3	14		10			23	42	14	1
392	Пельмени отварные с/м	250/5	36	23	69	697		1			61	370	46	5
342	Компот из яблок	200			28	110		4			7	4	4	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			49	24	159	1108		15			226	574	96	9
Ужин 2														
420	Колбаса вареная, запеченная в тесте***	50/50	11	17	29	313					21	116	16	1
386	Ряженка	200	6	12	8	170		1	60		248	184	28	
Итого за Ужин 2			17	29	37	483		1	60		269	300	44	1
Итого за день			153	146	547	4164		120	61		1093	2182	479	26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный с маслом	106/5	11	18	2	210					85	183	14	2
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом*	250/5	9	9	49	315		2			202	304	45	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	25	146		1			120	90	14	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			28	40	102	877		3			418	612	80	4
Обед														
251	Солянка домашняя	300	9	18	12	249		19			40	100	29	2
229	Сайда, тушенная в томате с овощами	100/50	20	6	6	156		11	2		53	277	52	1
128	Картофельное пюре с маслом	250/5	6	12	38	292		44			76	165	56	2
377	Чай с лимоном	200/15/7			15	62		3			6	6	3	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			47	37	130	1046		77	2		310	706	172	8
Полдник														
338	Яблоко свежее	220	1	1	22	103		22			35	24	20	5
45	Печенье	40	3	9	27	197								
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			5	10	67	376		26			49	38	28	6
Ужин														
30	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	10	4	113		66	1		17	26	15	1
245	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	100/50	31	30	5	412		2	2		61	365	54	4
244	Рис оригинальный	200	6	11	54	340		9	2		27	129	50	1
342	Компот из свежих груш**	200			28	108		2			8	6	5	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			50	52	150	1260		79	5		248	684	156	9
Ужин 2														
410	Ватрушка с повидлом	75	4	2	50	233					14	45	10	1
386	Снежок	200	6	6	22	168		2			242	188	30	
Итого за Ужин 2			10	8	72	401		2			256	233	40	1
Итого за день			140	147	521	3960		187	7		1281	2273	476	28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
322	Запеканка из творога с крошкой с молоком сгущенным	100/20	13	26	42	452			15		160	204	25	1
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом*	250/5	11	12	47	334		2			185	295	89	2
376	Чай с сахаром	200/15			15	60					3	4	2	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			28	47	130	1052		2	15		359	538	123	4
Обед														
496	Зефир	60			48	196					15	7	4	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	300/25	9	16	12	230		40	1		64	121	35	2
260	Гуляш из говядины*	100/50	30	35	4	453		5			28	341	47	4
302	Макароны отварные с овощами с маслом****	200/5	6	12	41	302		43	2		37	76	24	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120					45	15	6	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			57	64	193	1588		88	3		324	718	148	11
Полдник														
338	Апельсин	230	2		19	99		138			78	53	30	1
3	Вафли (штучно)	36/1шт	2	6	23	155								
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			5	6	60	330		142			92	67	38	2
Ужин														
71	Помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
294	Котлета рубленая из курицы с маслом	80/5	13	21	14	297					51	139	20	1
215	Рагу из овощей с соусом томатным**	250	5	22	27	329		62	4		91	118	55	2
388	Отвар из плодов шиповника	200	1		30	133		200			12	3	3	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			32	44	134	1069		287	5		303	444	130	7
Ужин 2														
420	Сосиска, запеченная в тесте***	60/50	11	17	30	322					32	138	19	2
386	Кефир с сахаром	200/10	6	6	18	158		1			240	190	228	
Итого за Ужин 2			17	23	48	480		1			272	328	247	2
Итого за день			139	184	565	4519		520	23		1350	2095	686	26

МБОУДО "Центр Гранит"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Лагерь

День: пятница

Сезон: Лето

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина (порциями)	50	6	6		80					13	101	13	1
209	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом***	250/5	8	9	42	281		2			166	197	46	1
378	Чай с молоком	150/50/15	2	2	17	90		1			63	49	9	
14	Масло сливочное (порциями)	010		8		75					1	2		
43	Батон	50	4	1	26	131					10	33	7	1
Итого за Завтрак			25	31	85	720		3			275	459	80	4
Обед														
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	300/25	14	13	24	275		17	1		57	167	50	3
284	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	280/5	35	44	41	707		47			53	476	98	6
538	Компот из свежемороженых ягод	200			28	117		6	40		15	12	10	
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Обед			61	58	152	1386		70	41		260	813	190	11
Полдник														
338	Груша свежая	230	1	1	22	131		12			44	37	28	5
499	Вафли	40	1	1	31	142			3		6	14	4	1
389	Сок (штучно)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Полдник			3	2	71	349		16	3		64	65	40	7
Ужин														
53	Салат витаминный	100	1	5	11	97		29	1		39	29	17	1
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100/50	26	33	5	417					62	255	29	2
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	250/5	15	8	74	435					34	356	238	8
348	Компот из кураги	200	1		30	126		1			32	29	21	1
42	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
44	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	35	168					125	125	25	1
Итого за Ужин			55	47	179	1362		30	1		302	827	337	14
Ужин 2														
1	Сырная палочка	100	11	9	44	303					225	173	21	1
386	Варенец	200	6	5	8	106		2	44		236	192	32	
Итого за Ужин 2			17	14	52	409		2	44		461	365	53	1
Итого за день			161	152	539	4226		121	89		1362	2529	700	37

