

10-дневное меню
для детей в летнем оздоровительном учреждении с дневным пребыванием

Утверждаю:

Директор школы: Е.Ф. Задворнова

День	№ п/п	№ техн. карты	Прием пищи	выход (гр.)	белки	жиры	углеводы	Ккал
Первый день	Завтрак							
	1	54-21	Каша молочная ячневая	200	7.3	9.3	34.1	249.1
	2	1	Бутерброд с сыром	15/20	5.8	6.4	7.7	111
	3	пром	Фрукт (банан)	200	3	1	42	189
	4	379	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
			Итого:	635	20.8	20.2	96.3	649.5
	Обед							
	1	54-25	Суп картофельный с горохом	250	8	3.5	18.7	138.6
	2	54-4г	Гречка отварная (рассыпчатая)	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	3	54-12	Котлета куриная	100	12.8	10	8.4	174.7
4	54-3	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.6	
5	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
6	54-2	огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	
7	54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
		Итого:	815	33.1	20.7	101.3	724.4	
		Итого за 1 день:	1450	53.9	40.9	197.6	1373.9	
второй день	Завтрак							
	1	54-29	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.3	263
	2	2	Бутерброд с маслом	30/5	1.2	5	7.8	72.3
	3	54-3г	чай с сахаром и лимоном	200/8	0.3	0.1	6.6	27.9
	4	пром	Фрукт (груша)	125	0.5	0.4	12.9	56.9
			Итого:	568	10.2	16.7	59.6	420.1
	Обед							
	1	54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5.9	7.2	17	157
	2	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
	3	54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.2
4	54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.5	
5	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
6	54-2х	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	
		Итого:	790	30.8	35.4	77.4	751.3	
		Итого за 2 день:	1358	41	52.1	137	1171.4	
третий день	Завтрак							
	1	223	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	163.2
	2	пром	Батон	15	1.1	0.4	7.7	39.3
	3	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	4	пром	Фрукт (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	75.6
			Итого:	615	11.4	9.5	59.4	364.1
	Обед							
	1	54-22	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.8
	2	54-1	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	3	288	наггетсы	112	27.4	15.2	9.9	284.5
4	54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	
5	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3	

	6	54-32	Компот из яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5	
			Итого:	802	41.3	24.8	79	703.7	
			Итого за 3 день:	1417	52.7	34.3	138.4	1067.8	
четвертый день			Завтрак						
	1	54-24-к	каша жидкая молочная пшеница	200	8.3	10.1	37.6	274.6	
	2	1	Бутерброд с сыром	15/20	5.8	6.4	7.7	111	
	4	54-45	чай с сахаром	200	0.1	0.03	5.2	21.4	
	5	пром	Фрукт (груша)	125	0.5	0.4	12.9	56.9	
				Итого:	560	14.7	16.93	63.4	463.9
				Обед					
	1	54-24	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126	
	2	54-11	Плов из говядины	200	15.3	14.7	38.6	348	
	3	54-5с	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	
	4	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
5	54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81		
			Итого:	780	25.1	22.8	95.7	687.8	
			Итого за 4 день:	1340	39.8	39.73	159.1	1151.7	
пятый день			Завтрак						
	1	54-12б	Булочка, масло, сыр	90	10.7	20	42.1	391.2	
	2	54-6	яйцо вареное	40	4.8	4.1	0.3	56.6	
	3	пром	Йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2	
	4	пром	Пряник "Зебра"	87	5.2	5.2	60.9	313.2	
	5	379	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
				Итого:	567	30.5	36.6	124.1	948.6
				Обед					
	1	54-1с	Щи из свежей капусты	250	5.8	7.1	7.2	115.2	
	2	54-9м	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	20.1	18.8	17.2	318	
	3	54-2	огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	
4	54-4х	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.8		
	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3		
			Итого:	710	26.8	26.1	44.2	517.5	
			Итого за 5 день:	1277	57.3	62.7	168.3	1466.1	
Шестой день			Завтрак						
	1	54-14к	Каша пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4	
	2	1	Батон	15	1.1	0.4	7.7	39.3	
	3	54-3г	чай с сахаром и лимоном	200/8	0.3	0.1	6.6	27.9	
	4	пром	Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
				Итого:	573	10	9.9	71.5	415.2
				Обед					
	1	54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9.9	4.8	15.5	144.5	
	2	54-1	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
	3	54-23	биточки из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.7	
	4	54-3	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.6	
	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3		
5	54-2х	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9		
			Итого:	725	38.4	14.9	94.4	664.8	
			Итого за 6 день:	1298	48.4	24.8	165.9	1080	

седьмой день			Завтрак						
	1	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.4	5.7	25.3	174.3	
	2	1	Бутерброд с сыром	15/20	5.8	6.4	7.7	111	
	3	379	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
	4	пром	Фрукт (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	75.6	
				Итого:	635	17.7	16	61.7	461.3
			Обед						
	1	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181	
	2	54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	
	4	54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.8	
5	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3		
6	54-12х	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8		
			Итого:	730	33.1	23.9	81.9	675.4	
			Итого за 7 день:	1365	50.8	39.9	143.6	1136.7	
восьмой день			Завтрак						
	1	54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.4	
	2	2	Бутерброд с маслом	30/5	1.2	5	7.8	72.3	
	3	54-45	чай с сахаром	200	0.1	0.03	5.2	21.4	
	4	пром	Фрукт (груша)	125	0.5	0.4	12.9	56.9	
	5	пром	Сгущенное молоко	15	1.1	1.3	8.3	49.1	
				Итого:	555	38.5	19.53	60.2	561.1
			Обед						
	1	54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6.4	7.2	13.5	144.5	
	2	54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.5	
3	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3		
4	54-32	Компот из яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5		
			Итого:	680	29.9	14.5	55.7	473.8	
			Итого за 8 день:	1235	68.4	34.03	115.9	1034.9	
девятый день			Завтрак						
	1	174	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.1	
	2	1	Бутерброд с сыром	15/20	5.8	6.4	7.7	111	
	3	54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	
				Итого:	435	15.2	13.8	36.8	331.1
			Обед						
	1	54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.5	
	2	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	
	3	243	Тефтели куриные	100	12.3	10	7.2	167.9	
	4	54-3	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.6	
5	54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.5		
6	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3		
7	54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81		
			Итого:	815	21.8	24.6	60.3	550.2	
			Итого за 9 день:	1250	37	38.4	97.1	881.3	

десятый день	Завтрак							
	1	54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5
	2	2	Бутерброд с маслом	30/5	1.2	5	7.8	72.3
	3	пром	Фрукт (Абрикос)	82	0.7	0.08	7.4	33.2
	4	379	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Итого:			467	19.3	26.58	31	431.4
	Обед							
	1	54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.3	117
	2	54-1	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	3	54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.2
	4	54-5с	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5
	5	пром	Хлеб	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	6	54-32	Компот из яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5
	Итого:			830	31.6	31	78.8	720.3
Итого за день:			1297	50.9	57.58	109.8	1151.7	
Итого среднее значение за 10 дн			1329	50	42.4	143.30	1152.60	
Итого соотношение за 10 дн				1	1	3		