

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ



Примерное меню для учащихся общеобразовательных учреждений в период В летних лагерей 2021 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сушеным	200/30	13,80	10,68	79,05	471,99	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21				
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого		14,40	11,28	93,75	542,49	0,08	10,48	48,00	1,39	215,83	273,15	59,61	3,41				
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22				
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25				
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0,00	40,00	0,74	17,04	82,38	27,89	0,59				
139	Капуста тушеная	60-100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,68	58,75	40,69	20,85	0,83				
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженых	200	0,15	0,08	32,14	114,60	0,01	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	139,50	0,14				
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		26,17	31,96	123,96	887,53	0,18	90,90	88,42	7,40	202,49	297,21	245,77	6,87				
	Всего		40,57	43,24	217,71	1430,02	0,26	101,38	136,42	8,79	418,32	570,36	305,38	10,28				

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
ПР	Икра кабачковая	50																
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,08	22,00	76,80	4,80	1,00				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48				
	Фрукты (яблоко)	100-200	0,60	0,60	14,70	70,50		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого		10,84	8,47	31,96	250,57	0,11	1,59	124,40	0,43	178,80	222,56	31,14	2,10				
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05				
271	Котлеты домашние	90	7,11	10,90	7,40	157,18	0,07	0,11	11,50	1,20	15,08	60,27	9,80	0,93				
309	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61				
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		22,56	22,58	138,35	873,99	0,54	7,74	44,80	3,52	106,05	372,73	96,67	7,51				
	Всего		33,40	31,05	170,31	1124,56	0,65	9,33	169,20	3,95	284,85	595,29	127,81	9,61				

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																		
174	Каша вязкая молочная из манной крупы	250	7,14	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71					
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20					
ПР	Булочка с повидлом	80																	
	Итого		7,74	13,50	65,83	420,50	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91					
	Обед																		
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60					
289	Рагу из птицы	260	19,20	17,93	23,25	331,88	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60-100	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80					
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого		25,15	23,31	75,40	615,06	0,25	34,47	28,13	10,78	147,68	506,08	135,78	8,47					
	Всего		32,89	36,81	141,23	1035,56	0,32	45,61	93,45	31,09	319,24	704,51	188,18	11,38					

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,78	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,51	163,00	136,88	26,67	0,65					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48					
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,65	8,40	16,75	153,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35					
	Итого		5,47	4,78	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,51	163,00	136,88	26,67	0,65					
	Обед																		
108	Суп картофельный с клецками	250	2,85	3,74	15,03	115,40	0,11	5,75	21,05	1,08	33,40	72,23	25,35	1,12					
279	Тфтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68					
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13					
312/310	Пюре картофельное(картофель отварной)	150	3,06	4,80	2,71	139,75	0,13	18,15	0,00	1,36	36,98	86,59	27,75	1,01					
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61					
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого		16,97	17,49	106,06	737,71	0,47	26,11	54,05	4,65	128,15	340,97	112,44	6,39					
	Всего		22,44	22,27	124,02	887,71	0,56	26,94	87,05	5,16	291,15	477,85	139,11	7,04					

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, кккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	20,46	15,48	39,20	378,00	0,08	0,66	91,00	0,68	273,80	301,12	37,18	0,90				
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого		20,46	15,48	39,20	378,00	0,08	0,66	91,00	0,68	273,80	301,12	37,18	0,90				
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13				
270	Коплеты Московские	90	6,88	14,00	7,50	185,14	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94				
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	122,20	0,02	0,00	0,00	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70				
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		20,19	23,18	145,88	880,65	0,51	8,36	0,94	7,48	112,38	462,72	138,79	7,29				
	Всего		40,65	38,66	185,08	1258,65	0,60	9,02	91,94	8,16	386,18	763,84	175,97	8,19				

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, кккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
ПР	Икра кабачковая	50																
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,08	22,00	76,80	4,80	1,00				
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого		6,76	4,93	14,38	131,97	0,05	0,00	100,00	0,26	26,60	98,00	9,80	1,62				
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22				
301	Кнели из кур с рисом	90	49,48	19,86	5,06	252,00	* 0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22				
312/310	Пюре картофельное(картофель отварной)	150	3,06	4,80	2,71	139,75	0,13	18,15	0,00	1,36	36,98	86,59	27,75	1,01				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80				
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		58,70	30,10	89,94	805,86	0,40	72,03	104,80	6,52	163,59	423,71	114,13	9,22				
	Всего		65,46	35,03	104,32	937,83	0,45	72,03	204,80	6,78	190,19	521,71	123,93	10,84				

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																			
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,14	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
ПР	Булочка с повидлом	80																		
	Итого		7,74	13,50	65,83	420,50	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91						
	Обед																			
115	Суп с крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25						
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77						
309 *	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
139	Капуста тушеная	60-100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,68	58,75	40,69	20,85	0,83						
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
• ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого		2,70	0,42	19,06	92,78	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84						
	Всего		8,86	13,72	75,23	466,48	0,09	11,14	65,32	20,49	176,16	219,63	57,40	3,53						

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																			
403	Оладьи с яблоком и молоком ступенным	150/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
ПР	Шоколад Аленка	15г																		
	Итого		4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
	Обед																			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
291	Плов из птицы	260	20,72	10,29	41,92	343,46	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60-100	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
ПР	Хлеб обогащенный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого		30,33	15,04	98,86	676,49	0,47	20,27	32,20	7,99	103,59	375,70	138,20	8,13						
	Всего		34,41	18,58	116,44	795,09	0,53	21,86	56,60	8,16	255,79	500,26	159,54	8,61						
	Среднесуточные показатели		31,02	28,56	129,49	914,19	0,38	33,94	100,34	11,63	258,75	477,52	141,01	7,89						