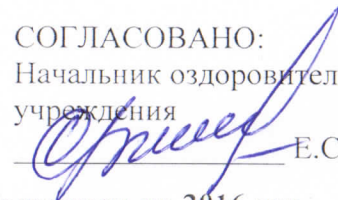


СОГЛАСОВАНО:

Начальник оздоровительного
учреждения Е.С. Орлова

Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием на 2016 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
16	Салат из свежих огурцов	50	0,4	4,2	1,8	47,4
487	Цыпленок отварной	75	12,37	3,22	0,3	80,25
332/516	Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	5,1	9,2	34,2	244,5
97	Сыр порционный	30	8,0	8,0	8,2	192,0
337	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,0	69,3
	Итого:		33,57	29,52	74,0	756,45
ОБЕД						
29	Салат из редиса с маслом растительным	50	3,2	5,7	3,3	47,0
124	Щи из свежей капусты с курой	250/15	4,5	5,6	7,0	89,2
450	Шницель из говядины	75	11,9	10,8	12,0	195,8
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,6	10,3	41,5	264,5
631	Компот из свежих груш	200	0,2	0,0	35,6	140,0
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,4	16,1	77,0
	Апельсин	100	0,5	0,0	7,6	33,0
	Итого:		25,6	32,3	123,1	846,5
	Всего:		59,17	61,82	197,1	1602,95

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
19	Салат из свежих помидор	50	0,45	3,55	1,95	42,5
466	Котлета паровая из говядины	50	7,95	7,2	8,0	130,5
224	Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,00	125,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
96	Масло сливочное порционно	20	0,20	16,6	0,12	154,0
698	Кефир 2.5%	150	4,5	3,75	6,0	76,5
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Яблоко	200	0,6	0,4	17,2	80,0
	Итого:		22,5	52,0	98,97	829,8
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
	Нектар яблочный	200	0,0	0,0	22,0	144,0
	Итого:		0,0	0,0	22,0	144,0
ОБЕД						
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	4,8	3,5	68,3
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141,0
371	Рыба припущенная с овощами	100/50	12,37	1,6	0,0	67,5
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,8	7,7	17,7	255,0
638	Компот из изюма	200	1,3	0,0	22,7	159,0
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		28,77	22,3	84,7	767,8
	Всего:		51,27	74,3	205,67	1741,6

День: среда
Неделя: первая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
97	Сыр Костромской порционно	30	8,0	8,0	8,2	96,0
311	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	3,0	18,0	21,6	218,0
693	Какао напиток с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0
741	Ватрушка с творогом	75	4,9	15,6	26,7	176,0
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,0	69,3
	Виноград	150	0,6	0,6	15,4	72,0
	Итого:		23,5	47,5	117,7	818,3
ОБЕД						
78	Икра свекольная	80	1,9	6,1	10,4	105,6
132	Рассольник с курой	250/15	7,7	5,3	20,1	162,6
424	Поджарка из куриного филе	50/15	39,42	19,03	18,01	251,0
332/516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0
	Хлеб ржаной	60	17,0	0,4	16,1	77,0
	Итого:		55,72	39,93	131,41	900,7
	Всего:		79,22	87,43	249,11	1719,00

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,3	7,0
388	Котлета рыбная	75	9,8	6,6	11,4	147,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,15	8,3	21,8	189,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
698	Напиток кисломолочный «Ряженка»	150	4,8	4,5	6,3	87,0
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,0	69,3
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0
	Итого:		20,95	19,75	78,4	597,3
	ОБЕД					
19	Салат из свежих помидор	50	0,5	4,3	12,8	51,0
109	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	265	4,22	6,36	11,3	109,2
499	Котлета рубленая из цыплят бройлерных	50	8,9	8,3	7,9	125,4
508	Греча отварная	150	8,4	10,8	41,2	303,0
638	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126,0
	Хлеб ржаной	60	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		24,62	30,06	117,7	776,2
	Всего:		45,57	49,81	196,1	1373,55

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
48	Салат из свежей капусты	60	1,4	5,1	3,5	88,0
358	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	14,9	10,0	26,0	256,0
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0
96	Масло сливочное	15	0,15	12,95	0,09	115,5
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Мандарин	100	0,7	0,0	76,0	34,0
	Итого:		19,75	28,35	134,79	622,8
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК					
	Нектар яблоко-вишня	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Итого:		0,0	0,0	22,0	90,0
	ОБЕД					
29	Салат из редиса	40	2,56	4,56	2,64	37,6
139	Суп картофельный с бобовыми и говядиной тушеной	250/15	8,72	6,86	22,4	183,2
448	Бифштекс из говядины	75	14,3	5,9	0,45	113,0
214	Капуста тушеная	150	7,35	17,2	16,08	282,5
638	Компот из изюма	200	1,3	0	22,7	159,0
	Хлеб ржаной	60	1,4	0,3	12,9	61,6
	Итого:		35,63	34,82	77,17	836,9
	Всего:		55,38	63,17	233,96	1549,7

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
50	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,3	7,4	8,5	56,0
500	Биточки из цыплят	75	8,1	7,6	7,6	131,0
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,6	10,3	41,5	264,5
692	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
97	Сыр порционный	30	4,0	4,0	4,1	96,0
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0
	Итого:		22,6	33,6	112,5	815,8
ОБЕД						
19	Салат из свежих помидор	80	0,5	4,3	12,8	51,0
133	Суп картофельный с рыбой	265	8,0	4,6	20,5	155,0
448	Бифштекс из говядины	53	15,21	6,25	0,48	119,78
332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		30,71	24,75	119,88	789,28
	Всего:		53,31	58,35	232,38	1605,08

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
16	Салат из свежих огурцов	50	0,9	7,1	2,9	80,0
388	Котлета рыбная натуральная	75	9,8	6,6	11,4	147,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,15	8,3	21,8	189,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
698	Кефир 2,5% с сахаром	150	4,5	3,75	6,0	76,5
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Яблоко	200	0,6	0,4	17,2	80,0
	Итого:		21,45	26,45	88,3	699,8
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК					
	Нектар яблочный	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Итого:		0,0	0,0	22,0	90,0
	ОБЕД					
29	Салат из редиса с маслом растительным	60/10	3,2	5,7	3,3	47,0
132	Рассольник с цыплятами	265	5,5	5,76	20,16	151,2
451	Шницель из говядины	75	19,5	9,97	8,4	203,25
508	Греча отварная	150	8,4	10,8	41,2	303,0
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,0	35,6	140,0
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		31,5	32,63	124,76	921,45
	Всего:		52,95	59,08	235,06	1711,25

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептурного сборника 2004г	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
49	Морковь тертая с сахаром	80	1,5	4,0	11,0	86,0
362	Пудинг творожный со сметаной	125/20	13,4	10,9	20,7	237,0
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0
97	Сыр порционный	30	4,0	4,0	4,1	96,0
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Апельсин	100	0,5	0,0	7,6	33,0
	Итого:		26,4	24,2	126,1	608,3
ОБЕД						
37	Салат овощной	100	5,6	17,2	7,6	170,0
133	Суп картофельный с фрикадельками	265	7,4	5,5	15,1	142,0
487	Кура отварная	75	12,37	3,22	0,3	80,25
332	Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	5,1	9,2	34,2	244,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		32,37	35,52	109,1	855,75
	Всего:		58,77	59,72	235,2	1564,05

День: четверг
Неделя: вторая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Помидор свежий порционно	50	0,33	0,06	1,14	7,2
492	Плов с цыплятами	250	2,1	21,1	30,4	331,0
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0
	Кекс с вареной сгущенкой	60	3,48	13,94	34,98	259,2
698	Напиток кисломолочный «Ряженка»	150	4,8	4,5	6,3	87,0
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72,0
	Итого:		13,91	40,5	117,42	885,7
ОБЕД						
16	Салат из свежих огурцов	50	0,4	4,2	1,8	47,4
147	Суп с макаронными изделиями с курой	250/15	9,52	9,16	24,8	157,2
456	Зразы из говядины с яйцом	70	8,1	9,9	9,3	159,0
224	Рагу овощное с маслом сливочным	150/5	3,5	7,7	16,1	196,0
636	Компот из мандаринов	200	0,36	0,08	32,94	129,56
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		23,58	31,44	101,04	766,16
	Всего:		37,49	71,94	218,46	1651,86

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептурного сборника 2004г.	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
43	Салат из свежей капусты	50	1,4	5,1	8,9	88,0
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	155/10	10,0	16,7	1,9	199,0
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0
741	Ватрушка с творогом	75	4,9	15,6	26,7	176,0
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,0	69,3
	Мандарин	100	0,7	0,0	7,6	34,0
	Итого:		24,0	42,7	90,9	753,3
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
	Нектар яблоко-вишня	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Итого:		0,0	0,0	22,0	90,0
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,3	7,4	8,5	56,0
123	Щи из свежей капусты с курой	250/15	4,52	5,56	7,0	89,2
461	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,3	9,8	17,9	257,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,8	7,7	17,7	255,0
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0
	Хлеб ржаной	70	1,7	0,4	16,1	77,0
	Итого:		19,82	30,86	103,0	826,2
	Всего:		43,82	73,56	215,9	1719,5