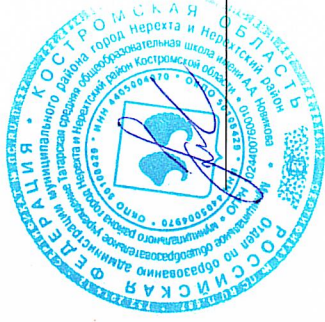


Согласовано:

С Роспотребнадзором



Утверждаю:

Директор школы

Г.П. Коновалова.

2025 года.

Примерное десятидневное меню для обучающихся
МОУ Татарская СОШ
на 2025 год в летнем оздоровительном лагере
для 7-11 лет

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Делн плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Сосиски отварные	90	9,08	25,45	0,41	268,36	243
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		555	24,77	42,53	66,79	750,71	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	304
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60	246
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
Итого за обед:		795	26,70	26,86	103,14	745,92	
Итого за день:		1350	51,47	69,39	169,93	1496,63	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокоч. капустой)	60	1,56	4,43	1,94	53,88	43
	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	8,88	6,30	39,93	251,88	302
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		640	27,28	25,66	85,14	680,57	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
	Пюре картофельное	155	3,17	4,96	21,12	141,83	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	8,78	4,46	3,42	94,50	229
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	111,60	350
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за обед:		880	23,35	18,11	122,64	789,44	
Итого за день:		1520	50,63	43,77	207,79	1470,00	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак:		545	29,30	20,58	78,38	616,43	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп с бобовыми (с горохом)	200	6,24	38,42	12,75	441,80	119
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Капуста тушенная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60	246
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
Итого за обед:		785	28,25	58,31	93,63	1012,86	
Итого за день:		1330	57,55	78,89	172,02	1629,29	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	150	5,89	7,54	37,02	240,00	173
	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		545	21,20	19,52	85,77	603,67	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	304
	Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Делти плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за обед:		815	22,58	26,88	128,24	860,60	
Итого за день:		1360	43,78	46,39	214,01	1464,27	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	39,66	65
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за завтрак:		560	26,80	34,32	65,47	679,75	
ОБЕД	Салат из овощей (с белокоч.капустой)	60	1,56	4,43	1,94	53,88	43
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,80	0,60	140,40	573,00	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
Итого за обед:		700	16,25	15,43	222,27	1110,52	
Итого за день:		1260	43,04	49,75	287,74	1790,27	
НЕДЕЛЯ 1, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,12	3,47	43,86	25
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	170	4,02	8,27	41,75	257,13	171
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		555	23,92	34,22	89,78	764,87	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
Итого за обед:		900	27,13	28,65	94,91	769,76	
Итого за день:		1455	51,05	62,87	184,68	1534,63	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Сосиски отварные	90	9,08	25,45	0,41	268,36	243
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		540	18,09	31,89	64,64	619,25	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	1,84	2,34	12,93	89,04	106
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	304
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за обед:		890	26,81	23,00	154,85	952,76	
Итого за день:		1430	44,89	54,89	219,49	1572,01	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Сырники из творога (с маслом)	100	17,16	19,82	11,11	290,91	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	ПТ
Итого за завтрак:		510	29,07	30,40	62,81	634,58	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,06	6,32	71,80	88
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	8,88	6,30	39,93	251,88	302
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60	246
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за обед:	790	30,35	28,73	116,28	829,42	
	Итого за день:	1300	59,42	59,13	179,09	1464,00	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	150	5,89	7,54	37,02	240,00	173
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	535	25,86	30,47	83,49	714,88	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Пюре картофельное	155	3,17	4,96	21,12	141,83	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	8,78	4,46	3,42	94,50	229
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,00	141,20	346
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
	Итого за обед:	895	22,33	18,13	103,05	685,56	
	Итого за день:	1430	48,19	48,59	186,54	1400,44	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокач.капустой)	60	1,56	4,43	1,94	53,88	43
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377
	Ватрушки (с повидлом)	75	4,46	2,98	44,12	222,00	410
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	520	22,83	32,61	79,30	703,22	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Рассольник	200	1,31	4,05	1,14	84,80	94
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за обед:	900	27,29	23,67	100,88	787,84	
	Итого за день:	1420	50,12	56,28	180,17	1491,06	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	170	4,02	8,27	41,75	257,13	171
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
	Итого за завтрак:	580	11,82	27,05	87,63	643,52	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Итого за обед:	785	28,53	34,71	107,21	875,19	
	Итого за день:	1365	40,35	61,76	194,84	1518,70	
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	545	31,13	22,76	94,73	708,67	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп молочный с овощами	200	3,94	4,04	11,98	109,40	123
	Картофель отварной (с сл/маслом)	155	2,98	5,85	20,65	155,00	125

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
	Итого за обед:	890	21,27	17,73	107,97	700,03	
	Итого за день:	1435	52,40	40,49	202,70	1408,70	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Сосиски отварные	90	9,08	25,45	0,41	268,36	243
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	555	24,77	42,53	66,79	750,71	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	39,66	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	304
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60	246
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Итого за обед:	795	27,00	27,88	121,94	831,18	
	Итого за день:	1350	51,76	70,41	188,73	1581,89	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Салат из овощей (с белокоч. капустой)	60	1,56	4,43	1,94	53,88	43
	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	8,88	6,30	39,93	251,88	302
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	540	27,53	24,81	86,05	677,40	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
	Пюре картофельное	155	3,17	4,96	21,12	141,83	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	8,78	4,46	3,42	94,50	229
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	111,60	350
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за обед:	880	23,35	18,11	122,64	789,44	
	Итого за день:	1420	50,88	42,92	208,69	1466,83	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Йогурт питьевой	100	2,50	1,20	16,00	85,00	ПТ
	Итого за завтрак:	545	31,80	21,78	94,38	701,43	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Капуста тушенная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60	246
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Итого за обед:	785	26,40	24,11	94,11	689,66	
	Итого за день:	1330	58,20	45,89	188,49	1391,09	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сах. и с/м.)	150	5,89	7,54	37,02	240,00	173
	Котлеты рыбные (минтай)	100	8,60	7,00	12,01	145,00	234
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Итого за завтрак:	545	21,20	19,52	85,77	603,67	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	304
	Тефтели 1-й вариант (говядина)	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	1,60	0,40	141,00	583,00	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		915	24,13	27,58	245,05	1349,40	
Итого за день:		1460	45,33	47,09	330,81	1953,07	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	39,66	65
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
Итого за завтрак:		560	26,80	34,32	65,47	679,75	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	46
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
	Мясо отварное (в суп)	10	1,76	1,41	0,22	20,38	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
Итого за обед:		700	14,12	13,62	114,51	652,30	
Итого за день:		1260	40,92	47,94	179,98	1332,05	
НЕДЕЛЯ 3, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,12	3,47	43,86	25
	Каша рассыпчатая (рисовая с сл./м)	170	4,02	8,27	41,75	257,13	171
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	90	13,50	19,80	11,72	281,45	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
Итого за завтрак:		555	23,92	34,22	89,78	764,87	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98
	Птица отварная (в суп)	15	3,52	3,87	0,07	49,20	288
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,35	16,91	81,83	ПТ
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88,00	ПТ
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ПТ
Итого за обед:		890	28,94	27,38	96,40	760,48	
Итого за день:		1445	52,86	61,59	186,18	1525,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1303,61	46,77	51,40	194,29	1441,98	