

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «СОШ № 1»
 пгт. Жешарт
 С.А. Бозова

Приблизительное двухнедельное меню для детской
 оздоровительной площадки

При составлении использованы сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, (части 1, 2) г. Пермь 2001г.

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции с 7 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1						
Завтрак:						
93	Каша «Дружба» молочная	250/5	8,13	10,41	43,86	301,39
342	Бутерброды с маслом сыром	30/10/20	4,97	8,01	7,56	122,20
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,40	1,60	17,35	89,32
	Фрукты (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
Обед:						
22	Салат из свеклы с маслом растительным	90/10	1,40	10,08	9,22	133,28
33	Рассольник домашний со сметаной	250/10	6,04	13,56	38,86	179,52
167	Картофельная запеканка с мясом	300	37,36	36,26	26,98	586,46
254	Компот из свежих фруктов	200/15	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,9	262,00
	ржаной на весь день	120	7,92	1,44	41,04	217,20
Полдник:						
	Сок натуральный (абрикосовый)	200	1,00	0	27,40	116,00
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	67,50
287	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10
	Итого:		95,27	101,32	361,01	2420,21
ДЕНЬ 2						
Завтрак:						
83	Рагу из овощей	200/5	3,72	14,88	22,59	239,00
344	Бутерброд с маслом	30/10	1,70	15,10	10,26	183,60
267	Чай с молоком	200/15	1,40	1,60	17,34	89,32
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	9,50	42,00
Обед:						
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
42	Суп крестьянский с крупой	250	2,77	7,44	18,52	168,71
210	Капуста тушеная	200	3,49	4,31	17,93	116,21
162	Гуляш из говядины	50/50	27,10	30,26	8,43	414,41
306	Шанежка	110	13,14	8,38	48,32	321,22
254	Компот из свежих фруктов	200/15	0,16	0,08	25,52	105,79
	Хлеб пшеничный и	100	7,70	3,00	49,9	262,00
	ржаной на весь день	120	7,92	1,44	41,04	217,20
Полдник:						
	Сок натуральный сливовый	200	0,60	0	32,20	132,00
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
	Итого:		80,02	96,97	323,55	2474,06

	ДЕНЬ 3					
	Завтрак:					
93	Каша «Дружба»	250/5	8,13	10,41	43,86	301,39
245	Вафли	80	2,56	2,24	64,08	280,00
6	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Обед:					
41	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40
201	Суп с рыбными фрикадельками	250	9,60	4,12	23,80	181,24
192	Рис отварной	150	5,19	6,79	53,71	300,24
264	Птица отварная с соусом	100/50	22,78	35,28	1,21	303,35
	Напиток морковно-яблочный	200	0,60	0,09	14,74	62,18
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,9	524,00
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник:					
	Абрикосовый сок с мякотью	200	1,40	0	13,80	62,00
	Фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	60,00
	Итого:		73,91	80,25	332,59	2263,52
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак:					
124	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23
344	Бутерброды с маслом	30/10	1,70	15,10	10,26	183,60
265	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукт (киви или виноград)	150	0,90	0,30	22,50	97,50
	Обед:					
29	Бульон из кур прозрачный	250	1,25	0,25	0	7,50
67	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,14	186,84
	Гарнир: Огурец св.	60	1,60	0,20	6,80	28,00
214	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64
114	Пюре из гороха	100	11,50	0,80	25,40	154,80
159	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,40	0,21	217,84
249	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07
282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,9	262,00
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник:					
	Сок морковный	200	2,60	0,80	22,80	110,00
	Фрукты	100	0,60	0	10,30	44,00
	Итого:		99,44	60,88	349,65	2348,04
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак:					
177	Рулет из говядины с соусом	250	26,13	16,76	13,20	333,40
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	78,80
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
309	Шанежка с картофелем	110	6,01	6,52	34,57	221,02
	Обед:					
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,40	26,10	143,91
39	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
217	Котлета рыбная	100/3	13,81	2,57	9,05	114,57
143	Сок натуральный (яблочный)	200	1,00	0	18,20	76,00
	Фрукты (банан)	150	1,50	0,10	19,20	89,00
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,90	262
		120	7,92	1,44	41,04	217,20

	Полдник:					
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	85,00
	Печенье	80	8,32	4,16	61,44	366,40
	Итого:		104,86	63,75	323,70	2395,99
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак:					
137	Сырники из творога запеченные	150/30	28,67	7,48	39,59	340,36
267	Чай с молоком	200/15	1,40	1,60	17,34	89,32
344	Бутерброды с маслом	30/10	1,70	15,10	10,26	183,60
	Обед:					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
27	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,28	7,99	12,97	133,33
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	23,86	10,25	33,18	319,86
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,9	262,0
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник:					
299	Сок натуральный (яблочный)	200	1,00	0	18,20	76,00
	Ватрушка с фруктовым фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07
	Фрукт (Груша)	150	0,60	0,45	14,25	63,00
	Итого:		88,40	63,15	347,69	2320,75
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак:					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,58	6,12	19,73	156,00
271	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64
341	Бутерброд с сыром	30/20	6,62	9,48	10,06	152,00
4	Обед:					
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,81	5,46	15,21	140,08
191	Плов из отварной птицы	250	44,29	64,75	51,31	889,39
245	Ряженка, кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,90	262,00
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник:					
	Зефир	50	0,40	0	39,16	152,00
	Фрукт (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	41,00
	Итого:		87,78	101,79	260,74	2240,85

	ДЕНЬ 8					
188	Завтрак:	150	19,17	21,77	8,87	307,98
345	Кнели из кур с рисом	50	11,50	14,50	0	180,00
258	Сыр порц.	30/15	1,27	11,30	7,70	137,50
	Бутерброды с маслом	200/15	2,79	3,19	19,71	118,69
1	Кофейный напиток с молоком					
42	Обед:	100	1,26	10,14	8,32	129,26
196	Винегрет овощной	250	15,85	4,93	8,04	139,49
238	Суп картофельный с рыбой	200	11,64	7,24	60,00	351,75
	Греча отварная	50	0,27	1,84	2,62	28,08
185	Соус томатный	100	8,83	21,39	2,09	239,62
265	Сосиски отварные	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай с лимоном					
	Карамель с фруктово-ягодными начинками	50	0,05	0,05	47,85	178,50
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,9	262,00
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник					
	Сок натуральный (вишневый)	200	1,40	0	20,40	94,00
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	60,00
	Итого:		91,07	101,10	303,80	2505,69
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак:					
105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
347	Бутерброды с повидлом	30/20	1,27	4,00	20,60	123,60
242	Какао с молоком	200/15	3,77	3,93	25,95	153,92
	Обед:					
18	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,51	7,60	12,77	129,40
163	Жаркое по-домашнему	300	30,73	25,99	33,19	501,12
255	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	0	27,89	113,79
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,30	8,10	40,00
	Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,90	262,00
		120	7,92	1,44	41,04	217,20
	Полдник:					
	Сок натуральный (виноградный)	200	0,60	0	27,60	108,00
299	Ватрушка с творогом	80	7,08	2,63	41,81	219,07
	Итого:		69,06	63,67	325,86	2192,15
	ДЕНЬ 10					
	Завтрак:					
69	Голубцы овощные с соусом	150/50	6,56	11,76	22,50	222,08
344	Бутерброды с маслом	30/10	1,70	15,10	10,26	183,60
267	Чай с молоком	200/15	1,40	1,60	17,34	89,32
	Обед:					
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,81	4,66	16,33	118,54
111	Макароны отварные с овощами	200	13,60	18,64	80,24	543,12
171	Котлета мясная	100	14,23	15,63	7,65	235,67
254	Компот из свежих плодов и ягод	200/15	0,16	0	14,99	60,64

Хлеб пшеничный и ржаной на весь день	100	7,70	3,00	49,9	262,00
	120	7,92	1,44	41,04	217,20
Полдник:					
Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	85,00
Вафли с начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00
Итого:		64,22	86,91	328,78	2373,97

Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей.

Наименование	1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего
Белки (гр.)	95,27	80,02	73,91	99,44	104,86	88,4	87,78	91,07	69,06	64,22	854,03
Жиры (гр.)	98,32	96,97	80,25	60,88	63,75	63,15	101,79	101,10	63,67	86,91	816,79
Углеводы (гр.)	361,01	323,55	332,59	349,65	323,7	347,69	260,74	303,8	325,86	328,78	3257,42
Энергия(ккал.)	2420,21	2474,06	2263,52	2348,04	2395,99	2320,75	2240,85	2505,69	2192,15	2373,97	23534,2

Итого на одного человека среднее в день: -

Белки- 85,40;
Жиры- 81,70;
Углеводы-325,74;
Энергия- 2353,42