

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ №

Клетский

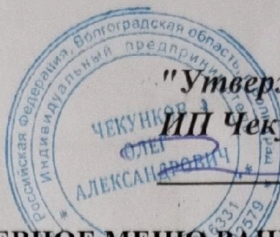
Чернова Л.А.

08.05.2013

"Утверждаю"

ИП Чекунков О.А.

/О.А.Чекунков/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
в возрасте с 7 до 11 лет в период каникул

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
97/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
311/2004	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	210/10	3,3	9,0	22,0	199
630/1996	Чай с молоком	200	3,0	2,6	15,9	99
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>19,4</b>	<b>68,5</b>	<b>526</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,8	106
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	12,9	10,8	12,1	210
516/2004	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	221
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
642/2004	Кисель из яблок	200	0,0	0,0	29,4	102
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>23,7</b>	<b>24,0</b>	<b>108,0</b>	<b>741</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,1</b>	<b>43,4</b>	<b>176,5</b>	<b>1267</b>

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
1/2004	Каша молочная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/10	4,5	7,8	22,2	195
6/1996	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>9,3</b>	<b>17,9</b>	<b>68,1</b>	<b>488</b>
<b>Обед</b>						
/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,5	17,8	134
9/2004	Фрикадельки из говядины в соусе томатном	105	13,2	13,3	14,2	230
0/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	181
24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
5/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>26,7</b>	<b>25,4</b>	<b>98,4</b>	<b>741</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,0</b>	<b>43,3</b>	<b>166,5</b>	<b>1229</b>

Директор МОУ СОШ  
 х. Клетский  
*Чура*  
 Чернова Л. А.

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
443/2011	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства со сметаной	170/50	16,9	11,3	40,4	338
692/2004	Кофейный напиток	200	3,0	1,8	26,0	124
	Слойка с фруктовой начинкой с ассортименте (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	80	4,6	1,0	26,1	132
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,5</b>	<b>14,1</b>	<b>92,5</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96
492/2004	Плов из птицы	240	19,4	19,0	43,4	376
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	30,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,5</b>	<b>22,8</b>	<b>114,6</b>	<b>719</b>
	<b>Всего:</b>		<b>51,0</b>	<b>36,9</b>	<b>207,1</b>	<b>1313</b>

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
97/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
311/2004	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	210/10	4,4	16,5	26,4	285
685/2004	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Кондитерские изделия	50	3,3	4,3	36,2	181
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,5</b>	<b>26,8</b>	<b>77,6</b>	<b>596</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,9	5,4	8,3	91
462/2004	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	90	11,1	13,1	11,3	209
514/2004	Бобовые отварные	150	14,0	6,8	44,4	235
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,0</b>	<b>26,1</b>	<b>108,0</b>	<b>731</b>
	<b>Всего:</b>		<b>14,5</b>	<b>52,9</b>	<b>185,6</b>	<b>1327</b>

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
311/2004	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	210/10	2,4	9,0	23,2	190
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>7,1</b>	<b>19,1</b>	<b>68,9</b>	<b>481</b>
<b>Обед</b>						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	200/10	4,5	5,5	13,9	118
388/2004	Котлеты рыбные	90	11,7	7,9	13,7	176
520/2004	Пюре картофельное (518/2004 Картофель отварной)*	150	14,0	6,8	44,4	235
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	35,8	142
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>21,0</b>	<b>128,2</b>	<b>772</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,0</b>	<b>40,1</b>	<b>197,1</b>	<b>1253</b>

\* При отсутствии протирочного механизма готовить картофель отварной

Директор МОУ СОШ  
х. Клетский  
*Чернова П.А.*  
Чернова П.А.

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
97/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
42/2002	Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным	200/10	7,7	10,8	29,8	248
686/1996	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Кондитерские изделия	50	3,3	4,3	36,2	181
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>17,9</b>	<b>21,1</b>	<b>81,2</b>	<b>561</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,8	106
489/2004	Рагу из птицы	240	19,1	18,8	34,6	378
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	30,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,8</b>	<b>26,8</b>	<b>99,8</b>	<b>731</b>
	<b>Всего:</b>		<b>43,7</b>	<b>47,9</b>	<b>181,0</b>	<b>1292</b>

Директор МОУ СОШ  
 х. Клетский  
*Чернова Л.А.*  
 Чернова Л.А.

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
11/2004	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	220/10	3,5	9,4	23,0	208
92/2004	Кофейный напиток	200	3,0	1,8	26,0	124
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,0</b>	<b>21,3</b>	<b>79,7</b>	<b>565</b>
<b>Обед</b>						
85/2011	Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной	200/10	2,0	5,8	10,4	104
169/2004	Фрикадельки из говядины в соусе томатном	105	13,2	13,3	14,2	230
514/2004	Бобовые отварные	150	14,0	6,8	44,4	235
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>33,8</b>	<b>27,7</b>	<b>116,6</b>	<b>786</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44,8</b>	<b>49,0</b>	<b>196,3</b>	<b>1351</b>

Директор МОУ СОШ

х. Клетский

Чернова Л.А.

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
443/2011	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства со сметаной	170/50	10,7	11,6	41,2	341
530/1996	Чай с молоком	200	3,0	2,6	15,9	99
	Слойка с фруктовой начинкой с ассортименте (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	80	4,6	1,0	26,1	132
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>15,2</b>	<b>83,2</b>	<b>572</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 7	Суп с рыбными консервами	200	1,7	3,9	9,7	96
492/2004	Плов из птицы	240	19,4	19,0	43,4	389
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	30,4	124
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,2</b>	<b>23,7</b>	<b>103,9</b>	<b>710</b>
	<b>Всего:</b>		<b>43,5</b>	<b>38,9</b>	<b>187,1</b>	<b>1282</b>



9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
07/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
011/2004	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	210/10	2,4	9,0	23,2	190
085/2004	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Кондитерские изделия	50	3,3	4,3	36,2	181
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,5</b>	<b>19,3</b>	<b>74,4</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 30	Суп «Снежок» с птицей отварной	200/10	5,3	7,2	18,2	202
0388/2004	Котлеты рыбные	90	11,7	7,9	13,7	176
0520/2004	Пюре картофельное (518/2004 Картофель отварной)*	150	14,0	6,8	44,4	235
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
0642/2004	Кисель из яблок	200	0,0	0,0	29,4	102
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	87
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>34,5</b>	<b>22,7</b>	<b>126,1</b>	<b>816</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,0</b>	<b>42,0</b>	<b>200,5</b>	<b>1317</b>

\* При отсутствии протирочного механизма готовить картофель отварной

Директор МОУ СОШ

х. Клетский

*Чиряк*  
Чернова Л.А.

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
ГК 2А	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,6	12,3	35,1	280
6/1996	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>11,4</b>	<b>22,4</b>	<b>81,0</b>	<b>573</b>
<b>Обед</b>						
7/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,9	5,4	8,3	91
ГК 1	Гуляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	186
10/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	181
24/1996	Овощи свежие, соленные, вареные	60	0,8	0,0	2,8	14
39/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	30,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,8	21,2	109
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>16,6</b>	<b>20,3</b>	<b>94,5</b>	<b>705</b>
	<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>42,7</b>	<b>175,5</b>	<b>1278</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах  
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания  
ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.

Под

Под

Под