

Верхнекаргоменское

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ №

"Утверждаю"

ИП Чекунков О.А.

/О.А.Чекунков/

29 июля 2023г

**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			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	17,4	19,4	68,5	526
	Обед					
57/2011	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,8	106
498/2004	Котлеты рубленные 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
	Итого за прием пищи:	750	23,7	24,0	108,0	741
	Всего:		41,1	43,4	176,5	1267

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
311/2004	Каша молочная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/10	4,5	7,8	22,2	195
686/1996	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	Итого за прием пищи:	502	9,3	17,9	68,1	488
	Обед					
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,5	17,8	134
469/2004	Фрикадельки из говядины в соусе томатном	105	13,2	13,3	14,2	230
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	181
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
	Итого за прием пищи:	755	26,7	25,4	98,4	741
	Всего:		36,0	43,3	166,5	1229

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	500	24,5	14,1	92,5	594
	Обед					
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
	Итого за прием пищи:	750	26,5	22,8	114,6	719
	Всего:		51,0	36,9	207,1	1313

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
97/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
311/2004	Каша молочная пшенная 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
	Итого за прием пищи:	505	14,5	26,8	77,6	596
	Обед					
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, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	750	31,0	26,1	108,0	731
	Всего:		14,5	52,9	185,6	1327

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	505	7,1	19,1	68,9	481
	Обед					
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
т.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
	Итого за прием пищи:	750	33,9	21,0	128,2	772
	Всего:		41,0	40,1	197,1	1253

* При отсутствии протирачного механизма готовить картофель отварной

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Итого за прием пищи:	502	17,9	21,1	81,2	561
	Обед					
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
	Итого за прием пищи:	760	25,8	26,8	99,8	731
	Всего:		43,7	47,9	181,0	1292

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
311/2004	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным.	220/10	3,5	9,4	23,0	208
692/2004	Кофейный напиток	200	3,0	1,8	26,0	124
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	Итого за прием пищи:	500	11,0	21,3	79,7	565
	Обед					
85/2011	Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной	200/10	2,0	5,8	10,4	104
469/2004	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
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	790	33,8	27,7	116,6	786
	Всего:		44,8	49,0	196,3	1351

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
443/2011	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства со сметаной	170/50	10,7	11,6	41,2	341
630/1996	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
	Итого за прием пищи:	500	18,3	15,2	83,2	572
	Обед					
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, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	740	25,2	23,7	103,9	710
	Всего:		43,5	38,9	187,1	1282

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
97/2004	Сыр (порциями)	20	6,6	6,0	0,0	72
311/2004	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	210/10	2,4	9,0	23,2	190
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
	Итого за прием пищи:	505	12,5	19,3	74,4	501
	Обед					
ТТК 30	Суп «Снежок» с птицей отварной	200/10	5,3	7,2	18,2	202
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
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	2,7	0,8	17,6	87
	Итого за прием пищи:	755	34,5	22,7	126,1	816
	Всего:		47,0	42,0	200,5	1317

* При отсутствии протирачного механизма готовить картофель отварной

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	77
ТТК 2А	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,6	12,3	35,1	280
686/1996	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Батон	60	4,5	1,8	30,6	156
	Итого за прием пищи:	502	11,4	22,4	81,0	573
	Обед					
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,9	5,4	8,3	91
ТТК 1	Гуляш из филе птицы	100	5,4	6,3	9,4	186
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	181
т.24/1996	Овощи свежие, соленные, 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
	Итого за прием пищи:	770	16,6	20,3	94,5	705
	Всего:		28,0	42,7	175,5	1278

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