

«Согласовано»

Руководитель департамента
потребительского рынка администрации
Волгограда



Д.В.Семенов

Примерное 10-ти дневное меню
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
в период каникул при 2-х разовом питании

Вариант №1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
311	Каша манная жидкая молочная	250/10	7,8	13	42,2	310
337	Яйцо	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный йод:	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		18,6	18,8	96,6	627
	11-00 час.					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Огурец свежий	90	0,7	0,1	3,4	13
124	Щи из св капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/10	21,2	10,2	11,2	224
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,6	40,6	216
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		38,8	24,8	163,7	1053
	Всего		58,5	43,6	281,6	1768

Вариант 2

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
97	сыр	30	7,6	7,6	9,6	120
340	Омлет натуральный	105/5	10	21	1,9	238
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		28,01	43,1	83,16	821
	11-00 час					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Помидор свежий	90	0,9	0,2	4,5	21
142	Суп картофельный с рыбными фрикад	250/50	10	5,7	15,3	152
451	Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16	261
534	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный йод	80	5,3	1,2	32,4	173
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		40,5	30,3	159,5	1090
	Всего		69,61	73,4	263,96	1999

Вариант 3

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
362	Пудинг из творога с сметаной	200/20	29,5	24	45,5	521
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
692	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		38,61	38,2	113,86	946
	11-00					

	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Огурец свежий	90	0,7	0,1	3,4	13
114	Борщ с картофелем	250	2,2	53	16,2	121
487	Курица отв.	100	15,7	8,9	0,4	144
516	Макаронные изделия	180	6,3	7,4	42,3	265
648	Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный йод	100	6,6	1,6	40,6	216
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		34,8	71,5	185,7	1111
	Всего		74,51	109,7	320,86	2145

Вариант 4

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
96	Масло слив.	10	0,01	8,3	0,6	77
413	Сосиски отв.	100	11,1	23,9	1,6	266
541	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,2	175
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		20,91	42,6	75,5	772
	11-00 час.					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Помидор св.	90	0,9	0,2	4,5	21
134	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,9	7,3	14,6	137
468	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259
518	Картофель отв.	180	3,6	7,4	29	200
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0	34,4	138
	Хлеб пшеничный йод	80	5,3	1,2	32,4	173
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		35,2	33,7	162,4	1118
	Всего		57,21	76,3	259,2	1978

Вариант 5

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
97	Сыр	30	7,6	7,6	9,6	120
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250/10	9,3	13,9	48	352
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный йод	40	2,7	0,7	16,3	87
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		26,7	27,6	125,2	837
	11-00					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Огурец св	90	0,7	0,1	3,4	13
124	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
498	Котлета рубленая из птицы	100	18,6	13,5	18,2	271
513	Рис припущенный с томатом	180	4,7	6,8	47,7	279
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106
	Хлеб пшеничный йод	70	4,7	1,2	28,5	152
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		34,4	26,4	175,8	1099
	Всего		62,2	54	322,3	2024

Вариант 6

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
337	Яйцо	1шт	5,1	4,6	0,3	63
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	15	10,1	16,1	261
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196
692	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		33	28,7	111	868
	11-00 час					

	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Помидоры св.	90	0,9	0,2	4,5	21
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
371	Рыба припущенная	110	20,5	1,3	0	92
534	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
639	Компот из сухофр.	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный йод	90	5,9	1,4	36,5	194
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		43,2	19,7	158,8	1001
	Всего		77,3	48,4	291,1	1957

Вариант 7

№ рецеп.	Наименование блюдо	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
311	Каша жидкая рисовая с маслом	250/10	2,8	10,3	26,3	315
	Колбаса к/в	50	8,6	19,4	0	154
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		17,1	30,5	80,4	723
	11-00 час					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Огурец св.	90	0,7	0,1	3,4	13
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	250	2,7	2,9	9,9	77
461	Тефтели из говядины с соусом	100/50	18,4	21,9	18,6	348
508	Каша ячневая рассып.	180	5,8	7,4	38,3	247
648	Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный йод	90	5,9	1,4	36,5	194
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		36,8	34,2	189,5	1231
	Всего		55	64,7	291,2	2042

Вариант 8

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
366	Запеканка из творога со сметаной	200/20	33	29,2	30,1	526
693	Какао	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		43,4	35,4	101,7	912
	11-00					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Помидоры св.	90	0,9	0,2	4,5	21
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
437	Гуляш из говядины	100/10	27,8	13	8	264
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный йод	100	6,6	1,6	40,6	216
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты свежие	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		45,6	28,6	164,7	1119
	Всего		90,1	64	287,7	2119

Вариант 9

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
96	Масло сл.	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр	30	7,6	7,6	9,6	120
340	Омлет натуральный	105/5	10	21	1,9	238
692	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152
	Хлеб пшеничный йод	50	3,3	0,8	20,3	108
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		26,71	42,8	79,86	783
	11-00					
	сок	200	1,1	0	21,3	88

	Обед					
	Огурец св	90	0,7	0,1	3,4	13
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,5	6,4	12,7	120
469	Фрикадельки в соусе	100/90	23,8	24	25,7	417
514	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,1	306
631	Компот из св.яблок	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб пшеничный йод	90	5,9	1,4	36,5	194
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		53,3	40,7	194,8	1382
	Всего		81,11	83,5	295,96	2253

Вариант 10

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калор. ккал
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	250/10	7	13	33	288
337	яйцо	1шт	5,1	4,6	0,3	63
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный йод	30	2	0,5	12,2	65
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,8	88
	Итого		16,5	18,5	79,3	562
	11-00					
	Сок	200	1,1	0	21,3	88
	Обед					
	Помидоры свежие	90	0,9	0,2	4,5	21
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	7,1	5,8	16,5	149
456	Зразы рубленые	100	12,6	13,5	13,9	230
520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный йод	100	6,6	1,6	40,6	216
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	23,5	110
	Фрукты св.	200	0,6	0	17,1	80
	Итого		36,2	32,1	178	1170

	Всего		53,8	50,6	278,6	1820
	Итого за 10 дней		679,3	668,2	2892,5	20105
	Среднее за 1 день		67,9	66,8	289,3	2011
			1	1	4,2	

Исп. Лобачева Т.П.30-13-39