

Утверждаю :

Директор ООО "Эконом"

Соколов К.В.

Согласованно Директор МКОУ СОШ

МКОУ "Ташкинский СОШ"

М.В. Аверина

2018.05.20

Примерное 21-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в период летне оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Ташешкина Н.В

рецепт	Наименование блюд	Выход	гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
увы		7-12лет		12 лет и старше											
1 день завтрак															
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	286,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7								
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/667	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	98/153								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	104,6	0	14		128	13	7,3	0,7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	941,3/1125	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	

Итого при 2х раз питанияи, зав, обед																
	1410	1485	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1561/1792	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8			

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117									
	ИТОГО	840	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	977/1031	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4		
Итого при 2х раз питанияи, зав, обед		1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1613/1779	1	31,7	12	497	473	126	6,2	*	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7									
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4		
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2		
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115									
	ИТОГО	645	655	21,1/21,3	11,4	74,7/75,2	634/637	0,45	1,3	50,5	202	133,4	68,1	1,56		
	ОБЕД															
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	101/164									
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9		
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9		
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8		
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2		
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117									
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	918/1052	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66		
Итого при 2х раз питанияи, зав, обед		147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1552/1799	1,3	89	33	748	293	179	6,7		
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7									
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	298,5	0,1	0,5			184	36	0,8		
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106									
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	88									
	ИТОГО:	590	600	13,5/13,7	16,2	89,6/90,1	643/646	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8		
	ОБЕД															
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	88/139									
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5									
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6		123	40	33,3	2		
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2			

496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3		3		186	19,9	28,6	2,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117							
	ИТОГО	840	930	29/30,2	25,9/28,2	109/112	981/1130	0,8	9,1	40	437	93,2	65	4,3
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1410	1510	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1624/1796	0,9	10,1	40	437	317,2	95	4,8
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7							
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115	0,2	1,6	38,2	201	197	90	2,2
	ИТОГО	645	655	11,8/12,9	8,3	74,7/75,2	661/664	0,3	2,1	38,2	201	381	126	3
	ОБЕД:													
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	98/153							
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6							
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/196	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117							
	ИТОГО:	840	930	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	910,2/1116	0,9	7,8	10,6	298	71	100	2,29
	Итого при 2х раз питанияи, зав, обед	1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1571/1780	1,1	9	11	680	195	127	6,6
	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7							
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/667	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6

[illegible]

[illegible]

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	286,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7							
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	655	28,6/28,8	22,7	87,2/87,7	664/667	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6
	ОБЕД													
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	98/153							
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	104,6	0	14		128	13	7,3	0,7
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117							
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	941,3/1125	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1410	1485	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1561/1792	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	364,3	0,1				84	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	88							
	ИТОГО:	660	670	42,1/42,3	30,7	81,5/82	643/646	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8
	ОБЕД													
26	Салат из отварной свеклы	60	100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	84/149							
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	33,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
373/419	Котлета "Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117							
	ИТОГО:	840	930	37,4/38,5	35,2/36	139/142	981/1044	1,14	38,4	128	610	327,7	152	6,02
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1500	1600	62/64	60/62	233/237	1564/1790	1,3	39	128	643	341,2	157	7,2

[illegible]

ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	918/1052	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66
Итого при 2х раз питании, зав, обед	147	1585	51/53	44,1/46,5	218/224	1552/1799	1,3	89	33	748	293	179	6,7
15 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
75 Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7							
217 Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	298,5	0,1	0,5			184	36	0,8
507 Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0		
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	88							
ИТОГО:	590	600	13,5/13,7	16,2	89,6/90,1	643/646	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8
ОБЕД													
Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	88/139							
128 Суп горох с картоф и гренок	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5							
377 Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6		123	40	33,3	2
350/419 Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
496 Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3		3		186	19,9	28,6	2,1
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116	0,5			4,5		1,1	0,2
Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117							
ИТОГО	840	930	29/30,2	25,9/28,2	109/112	981/1130	0,8	9,1	40	437	93,2	65	4,3
Итого при 2х раз питании, зав, обед	1410	1510	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1624/1796	0,9	10,1	40	437	317,2	95	4,8
16 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
223 Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4
465 Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
75 Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7							
Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115	0,2	1,6	38,2	201	197	90	2,2
ИТОГО	645	655	11,8/12,9	8,3	74,7/75,2	661/664	0,3	2,1	38,2	201	381	126	3
ОБЕД:													
49 Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	98/153							
130 Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6							
386 Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/196	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74
299 Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9
496 Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45

[illegible]

	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	88/139												
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3			289	92,4	116	4,24				
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2						
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58					
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116												
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117												
	ИТОГО:	840	930	37,4/38,5	35,2/36	139/142	985/1163	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78					
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1430	1530	63/64	55,8/56,9	214/219,3	1653/1834	1,3	9,2	147	489	273	74	3,7					
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	296,1	0,1	0,5			114	17	0,4					
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	63,7												
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0	0,5			110	13	0,1					
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	115												
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2					
	ИТОГО	645	655	17,5/17,7	16	78/78,5	666/669	0,45	1,2			344	44	0,66					
	ОБЕД																		
42	Салат картофельный с горошкой	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	87/148												
95	Борщ со свеж каф и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6												
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269				156	10,8	21	0,9					
	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9					
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/116												
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/117												
	ИТОГО	840	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	977/1140	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4					
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1485	1585	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1643/1809	1	31,7	12	497	473	126	6,2					
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8,4	7,6	26,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4					
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106												

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пит. Ценность, наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43	52
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37	42
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174	194
Витамин Р1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6	1
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1	91
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49	9,1
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4	99,5
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5	4,8
Ккал	1561	1564	1613	1552	1624	1571	1647	1653	1643	1565	1561	1564	1613	1552	1624	1571	1647	1653	1643	1565	1561

Дети с 5-11 класс.

Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45	53
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38	43
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178	198
Витамин Р1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6	1
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1	91
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49	9,1
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554	583
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4	99,5
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125	37
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5	4,8
Ккал	1792	1790	1779	1799	1796	1780	1792	1834	1809	1806	1792	1790	1779	1799	1796	1780	1792	1834	1809	1806	1628