

УТВЕРЖДАЮ.

Глава городского округа

А.А. Прокудин



Примерное 5-ти дневное меню детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше в оздоровительных лагерях дневного пребывания в каникулярное время городского округа Кинель Самарской области

Возрастная категория: с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1 день															Первая неделя					
Завтрак																				
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52						
438,1	Омлет натуральный, зеленый горошек консервированный	200	10,0	11,0	12,9	352,6	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9						
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1						
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
ПП	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30						
847	Яблоко	280	1,8	1,8	27,9	152,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9						
	Итого завтрак:	750	17,0	20,7	84,1	770,6	0,3	24,0	278,0	83,5	140,7	259,0	60,9	14,6						
Обед																				
ПП	Огурец свежий порционно	100	1,0	6,1	9,4	128,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79						
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/250	9,3	12,0	22,7	172,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6						
591	Гуляш из курицы	100	9,7	7,9	7,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32						
168	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,5	3,0	27,0	231,0	0,16	1,56	24	0,64	166,2	236,5	59,7	1,57						
868	Компот из изюма	200	0,7	0,1	22,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69						
ПП	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
ПП	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30						
	Итого обед:	915	31,0	30,0	131,4	996,6	0,6	70,8	24,0	2,8	450,2	733,7	225,9	10,2						
	Всего:	1665,0	48,0	50,7	215,5	1767,2	0,8	94,8	302,0	86,4	590,9	992,7	286,8	24,8						

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са
2 день		Первая неделя																	
Завтрак																			
177	Каша молочная манная	200	7,4	4,6	30,2	348,4	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78					
38	Салат из моркови с изюмом	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5					
458	Булка Плетенка	150	3,5	2,4	34,5	296,3	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68					
943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40					
ПП	Хлеб пшеничный	80	2,2	0,4	19,2	192,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
ПП	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого завтрак:	750	17,9	9,5	123,4	1007,1	0,3	4,7	40,1	0,7	170,1	298,0	89,3	4,6					
Обед																			
17	Салат из соевых отруцов с луком	100	0,5	3,1	4,7	128,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79					
200	Суп с домашней лапшой с курицей	5/250	9,0	2,6	15,0	187,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19					
307	Котлеты, биточки рубленные из курицы	100	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1					
679	Каша гречневая	180	4,7	4,2	32,5	210,0	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83					
ПП	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
ПП	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
ПП	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	895	30,7	24,7	122,8	1000,4	0,3	24,0	64,1	2,5	185,0	603,6	93,7	7,8					
	Всего:	1645,0	48,6	34,2	246,2	2007,5	0,7	28,7	104,2	3,3	355,0	901,6	183,0	12,4					

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
3 день		Первая неделя																	
		Завтрак																	
	167	Каша молочная рисовая	200	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83				
ПР		Кисель плодов-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПР		Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПР		Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	847	Апельсин	290	1,3	1,3	37,0	153,4	0,03	15		1,2	56,8	47,8	35,9	6,9				
		Итого завтрак:	750	14,0	14,7	160,3	788,7	0,2	17,4	21,0	1,9	150,0	252,0	105,8	11,6				
Обед																			
	126	Икра морковная	100	1,10	2,30	5,44	94,00	0,05	2,6	0	0,03	15,32	35	20,14	0,6				
	197	Рассольник Петербургский с перловой крупой на курином бульоне	5\250	4,3	6,8	12,3	241,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2				
	304	Плов из курицы	280	29,0	14,2	73,4	714,0	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53				
	868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПР		Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПР		Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
		Итого обед:	915	40,88	24,29	165,65	1346,4	1,19	11,72	37	1,41	116,01	311	110,6	5,22				
		Всего :	1665	54,9	39,0	326,0	2135,1	1,4	29,1	58,0	3,3	266,0	563,0	216,4	16,8				

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества														
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
4 день															Первая неделя													
Завтрак																												
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52														
177	Капша "Дружба" из риса и пшена Молоочная	250	9,5	5,9	38,5	445,5	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78														
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1														
ППР	Хлеб пшеничный	90	2,2	0,4	19,2	192,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9														
ППР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30														
ППР	Печенье	170	7,9	10,5	67,3	403,9	0,04	0,02	0	16,3	17,2	23,6	0	0,15														
	Итого завтрак:	750	22,7	31,5	149,2	1277,4	0,3	3,4	68,8	17,1	148,4	230,4	64,3	9,8														
Обед																												
45	Винегрет овощной	100	1,0	6,3	6,1	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02														
206	Суп гороховый с курицей	5\250	9,1	10,4	3,9	254,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03														
307	Тефтели мясные	100	7,8	8,8	10,3	205,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9														
694	Картофельное пюре	180	3,1	2,3	19,1	198,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86														
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42														
ППР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9														
ППР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30														
	Итого обед:	915	31,3	29,9	89,7	1071,1	1,4	21,4	73,1	5,8	258,4	571,1	209,9	24,4														
	Всего :	1665	54,0	61,4	238,9	2348,5	1,7	24,8	141,9	22,9	406,8	801,5	274,2	34,2														

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)	Энергия	Витамины	Минеральные вещества
---	--------------------	--------	----------------------	---------	----------	----------------------

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПин 2.4.5.2409-08.
При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы/Под ред.Варфоломеевой В.Л.
- 2.Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения/ Под ред.Самсонова М.А. и др.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В. Т.Лапишиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Молильнова и В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрохимиздат", 1987.,Т.1