

**Циклическое девятидневное меню
для организации питания в летнем оздоровительном лагере МБОУ «Основная школа с.Ерыклинск»**

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
	№177	1.Каша «Дружба»	200	10,4 4	11,11	41,30	307,00	0,26	-	1,20	158,6	2,75
	№959	2.Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,13	1,3	122,0	0,56
	№43	3.Бутерброд с маслом	50/10	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
		4.Печенье										
Обед												
	№14	1.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,3	-	2,1	10	0,03	0,02	13	7	0,7
	№206	2.Суп гороховый с мясом курицы	250/50	17,8 1	11,35	28,36	281	0,43	0,24	20,8	60,4	26,52
	№608 №688	3.Котлета (мясо говядины) с макаронами	60/200	23,8 1	24,0	40,72	376	0,19	0,21	0,01	82,68	3,75
	№869	4.Кисель ягодный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	0,01	1,83	13,98	0,14
		5.Хлеб пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Апельсины										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,2	53,86	238,52	1568	11,19	1,27	36,81	470,67	38,12

				3								
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
2 день												
Завтрак												
	№395	1.Каша пшенная	150/20	28,7	38,25	30,29	576	0,93	1,25	11,1	291,71	1,36
	№943	2.Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
	№1	3.Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	4,26	4,44	14,1	91	0,09	0,09	0,24	59,6	0,81
		4.Шоколад										
Обед												
	№13	1.Салат из свежих огурцов	60	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	0,04	9,50	21,85	0,57
	№187	2.Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом	250	10,98	11,64	12,54	85	0,22	0,16	60,86	63,99	3,22
	№274 №694	3.Курица (голень) тушеная с картофельным пюре	100/200	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	2,03
	№868	4.Компот из ягод	200	0,24	--	24,01	99	--	--	--	--	--
		5.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Груша										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,39	64,61	135,46	1304	11,22	3,16	71,96	382,7	8,56

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
3 день												
Завтрак												
	№390	1.Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	-	1,09	192,17	0,30
	№943	2.Чай	200		--	--	14,34	59	--	--	--	--
	№1	3.Бутерброд с сыром	50/15	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
		4.Пряники										
Обед												
	№45	1.Свекольный салат	60	5,98	35,18	35,18	163	0,16	0,12	30,18	84,4	7,46
	№197	2.Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	10,51	10,93	25,68	252	0,33	0,07	25	15,31	1,38
	№13 №536	3.Гороховое пюре с куриной котлетой	200/ 60	11,55 10,40	3,14 20,00	25,43 21,20	178,27 224,00	- 0,04	- -	- 0,00	- 24,00	- 1,80
		4.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	1,0	0,05	--	18	1,38
		5.Сок яблочный	200	1,0	--	11,7	94	0,02	0,02	4,0	16	0,04
		6.Бананы										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,91	66,58	204,68	1365	50,55	0,74	157,39	385,65	17,79

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
4 день												
Завтрак												
	№168	1.Суп рисовый молочный	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,03	0,00	4,70	0,36
	№959	2.Чай	200		--	--	14,34	59	--	--	--	--
	№43	3.Бутерброд с маслом	50/10	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
		4.Конфеты										
Обед												
	№13	1.Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	21,85	0,57
	№208	2.Суп - лапша с мясом курицы	250	11,93	7,94	23,86	212	0,09	0,10	4,23	32,25	1,33
	№336 №274	3.Капуста тушеная с мясом говядины	200/60	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	0,4	42,00	29,28	2,31
	№868	4.Кисель из ягод	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
		5.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Груша										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,67	59,28	178,33	1340	10,47	0,71	35,7	455,31	9,29

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
5 день												
Завтрак												
	№726	1.Каша геркулесовая	150/20	12,3 1	9,18	87,96	483,1	0,02	0,01	0	28,0	5,6
	№438	2.Отварное яйцо	150	14,2 7	22,16	2,65	267,93	0,10	-	0,25	114,20	2,94
	№943	3.Чай	200	0,9	--	31	110	0,01	0,01	4,5	35,7	0,02
	№43	4.Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
		5.Печенье										
Обед												
	№14	1.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,3	0	2,1	10	0,03	0,02	13	7	0,7
	№170	2.Суп с фрикадельками (мясо говядины)	250/50	11,9 4	13,61	14,95	237	0,24	0,18	74,96	64,53	14,12
	№304	3.Плов с мясом курицы	200/50	12,7 9	15,58	44,67	326	0,10	0,11	1,26	31,04	12,55
	№943	4.Чай	200		--	--	14,34	59	--	--	--	--
		5.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Яблоко										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33,3 5	45,03	199,31	1353	10,84	0,63	--	238,47	30,28

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
6 день												
Завтрак												
	№265	1.Каша рисовая молочная	200	42	28	12	804	0,16	0,18	0,84	19,41	1,51
	№1	2.Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	0	15	1,15
	№943	3.Чай	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,40
		4.Печенье										
Обед												
	№33	1.Салат из капусты	100	1,7	--	18,8	77	0,02	0,04	10	37,1	1,42
	№87	2.Борщ с мясом курицы	250	8.61	8.40	14.34	167,25	0,10	0,07	9,11	45,30	1.26
	№286 №679	3.Тефтели (мясо говядины) с гречкой	60/200	30,4 4	24,56	41,15	633	0,42	0,11	13,12	51,72	27,15
	№868	4.Компот из ягод	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
		5.Хлеб	60	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Сырок глазированный										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88,4 8	54,65	211,6	1846	10,87	0,43	50,56	130,37	30,35

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
7 день												
Завтрак												
	№176	1.Каша пшеничная молочная	200	9,86	9,36	50,60	326,08	0,3	0,1	2,45	242,50	1,89
	№951	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
	№43	3.Бутерброд с маслом	50/10	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
	№14	1.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,3	0	2,1	10	0,03	0,02	13	7	0,7
	№187	2.Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	10,98	11,64	12,54	85	0,22	0,16	60,86	63,99	3,62
	№244 №694	3.Котлеты говяжьи с картофельным пюре	60/ 200	21,24	13,29	46,86	338	0,43	0,54	0,50	108,2	3,05
	№943	4.Чай	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,40
		5.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		6.Бананы										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,75	49,12	270,04	1361	11,23	1,09	67,97	539,59	13,74

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
8 день												
Завтрак												
	№438	1.Каша «Дружба»	150/20	27,1	25,34	4,13	288	69,37	2,31	0,05	0,30	0,03
	№959	2.Какао	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,13	1,0	121,66	0,83
	№1	3.Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
	№	Салат из свежей капусты с луком	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	21,85	0,57
	№204	1.Суп с клецками с мясом курицы	250	10,56	13,13	26,27	267	31,59	2,71	0,19	0,13	21,26
	№591 №688	2.Гуляш (мясо говядины) с отварным рисом	60/ 200	12,5 5 2,4	12,99 2,88	4,01 25,02	182,25 135,7	0,07 0,39	0,11 0,08	5,07 -	30,52 3,54	2,10 0,74
		3.Сок персиковый	200	1,0	--	11,7	94	16	0,04	0,02	0,02	4,0
		4.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	0	0,05	--	18	1,38
		5.Апельсины										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		76,3 1	59,86	164,64	1352	222,76	19,67	0,54	33,76	29,86

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
9 день												
Завтрак												
	№174	1.Каша овсяная с кусочками фруктов	200	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,22	0,63	171,67	2,08
	№951	2.Чай	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
	№1	3.Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
	№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	18,68	0,74
	№206	1.Суп вермишелевый с мясом курицы	250	17,81	11,35	28,36	281	0,43	0,24	20,8	60,4	26,52
	№436	2.Жаркое по-домашнему с мясом курицы	60/200	25,26	19,38	42,82	424	0,41	0,3	51,2	45,68	5,58
	№868	3.Компот из ягод	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
		4.Хлеб	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		5.Яблоко										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,79	42,08	191,12	1422	11,65	0,85	157,21	360,02	38,31

