

МАОУ КУНАРСКОЙ СОШ

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ с 12 ЛЕТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
1 день											
2006 г.		Завтрак									
	204	Макароны отварные со сл. маслом	200	11,42	6,62	44,16	263,88	16,03	0,92	0,08	-
		Помидоры св. порционно	50	0,56	0,1	1,9	10,4	7	0,7	0,019	12,25
	212	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Хлеб пшен.витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Масло сливочное	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03
		Булочка "Детская"	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Итого за приём	550	22,5	23,36	115,37	738,77	165,69	4,51	0,269	12,8
		Обед									
		Помидор порционно	70	0,42	-	2,03	41,3	18	1,04	0,08	-
	37	Суп картофельный с бобовыми	250	14,47	12,66	17,88	245,56	35,49	1,85	0,18	5,65
	162	Гуляш из говядины	100	14,78	14,5	3,77	203,12	16,75	2,26	0,05	0,45
	196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,73	31,75	5,67	0,31	1,2
		Напиток витаминизирован	200	0,19	-	23,42	90,08	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	24,6	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1080	47,38	35,24	157,7	1169,6	145,4	12,96	0,74	62,5
		Итого за день	1630	69,88	58,6	273,07	1908,37	311,09	17,47	1,009	75,3

2 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	В1	С
		Завтрак									
	124	Запеканка из творога со ст. молоком	200	30,42	20,97	35,23	447,66	319,05	0,85	0,08	0,68
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Хлеб пшен.витаминизир.	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Фрукт	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	37,95	31,71	93,09	798,6	458,11	4,3	0,2	14,2
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	40	Суп картофельный с крупой	250	6,38	15,4	17,18	23,5	28,4	1,57	0,11	8,88
	163	Жаркое по домашнему	200	17,51	19,28	28,09	357,28	26,07	2,77	0,14	10,68
	254	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,11	25,55	98,68	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1010	30,62	35,63	125,02	727,27	114,88	6,98	0,4	81,76
		Итого за день	1560	68,57	67,34	218,11	1525,87	572,99	11,28	0,6	95,96

3 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	198	Каша ячневая молочная	250	5,65	24,7	28,24	373,1	10,76	0,69	0,03	-
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	50	2,83	12,1	18,29	136,48	1,84	0,04	32	-
		Маффин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	15,36	47,18	88,88	795,07	141,56	2,97	32,14	0,52
		Обед									
		Помидор св. порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	39	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	10,93	13,92	14,07	180,5	45,89	3,8	0,23	5,65
	173	Плов с отварной говядиной	200	18,23	17,23	29,54	348,36	23	2,19	0,07	0,96
		Напиток витаминизиров.	200	0,11	-	21,07	84,69	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1010	35,75	31,99	119,98	910,36	138,01	9,62	0,53	61,81
		Итого за день	1560	51,11	79,17	208,86	1705,43	279,57	12,59	32,67	62,33

4 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	В1	С
		Завтрак									
	104	Каша геркулесовая молочная	250	10,22	13,12	43,09	332,25	130,89	1,55	0,18	0,53
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
	341	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20/10/20	5,9	11,01	12,82	175,13	209,44	0,01	0,01	0,56
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	4	0,02	4
		Хлеб пшен. витаминизир.	20	1,58	0,2	9,66	47,6	7,4	0,56	0,04	-
		Итого за приём	720	22,89	27,12	118,13	801,16	469,59	6,23	0,28	5,61
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	43	Суп крестьянский с крупой	250	11,38	15,26	12,69	258,07	42,5	2,63	0,11	8,01
	171	Биточки из говядины	100	20,2	11,03	2,08	188	10,2	1,8	0,03	-
	111	Макароны с овощами	200	6,47	9,93	33,87	252,67	53,67	2,06	0,16	11,64
	255	Компот из сухих фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	14,48	0,32	0,01	50,16
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	1010	44,29	37,36	116,58	1005,84	175,45	11,09	0,45	89,81
		Итого за день	1730	67,18	64,48	234,71	1807	645,04	17,32	0,73	95,42

5 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	В1	С
		Завтрак									
	127	Запеканка рисовая с творогом со сг. молоком	200	30,75	21,17	35,56	451,86	343,5	0,91	0,09	0,73
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Фрукт	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Масло сливочное	100	0,5	0,5	12,25	83,35	16	2,2	0,01	13
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	38,13	32,05	90,16	820,7	488,46	5,35	0,21	14,25
		Обед									
		Огурец и помидор св. порционно	100	0,66	-	2,36	32,57	21,36	1	0,09	3,5
	36	Суп из овощей	250	10,87	13,86	10,46	211,28	28,27	0,72	0,06	8,56
	143	Котлета рыбная	100	11,51	5,48	7,54	95,48	34,78	0,48	0,06	0,46
	202	Рис припущенный	200	4,83	6,35	49,01	277,2	11,49	0,73	0,05	-
	247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,9	14,48	0,32	0,01	50,16
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,47	0,5	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1110	35,18	26,83	150,79	971,24	147,98	5,23	0,39	66,68
		Итого за день	1660	73,31	58,88	240,95	1791,94	636,44	10,58	0,6	80,93

6 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	43	Каша Дружба	250	8,19	10,41	43,86	301,39	143,69	0,65	0,09	0,66
		Чай	200	0,18	0.0.	20,47	78,84	0,26	0,03	-	-
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	700	13,01	18,26	110,18	647,34	177,15	2,22	0,19	4,66
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	34	Рассольник ленинградский	250	10,69	12,46	12,82	207,86	20,94	0,67	0,06	4,61
	160	Биточки куринные	100	11,02	12,45	7,52	186,09	32,11	1,34	0,03	2,7
	204	Макароны отварные	200	7,09	7,35	42,13	266,93	17,09	0,99	0,08	-
		Напиток витаминизированный	200	0,11	-	21,07	84,69	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	1010	34,59	33,4	123,59	938,88	130,55	7,44	0,31	78,51
		Итого за день	1710	47,6	51,66	233,77	1586,22	307,7	9,66	0,5	83,17

7 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	B1	C
		Завтрак									
	127	Запеканка рисовая с творогом со сг. молоком	250	38,44	26,46	44,45	564,82	429,38	1,14	0,11	0,91
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Булочка "Детская"	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	48,96	43,1	113,76	1029,31	572,04	4,03	0,28	1,46
		Обед									
		Помидор порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	27	Борщ со свежей капустой	250	10,77	15,63	10,84	228,59	41,84	0,94	0,05	10,81
	191	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,27	8,03	7,51	109,27	24,86	0,34	0,04	0,33
	216	Картофельное пюре	200	4,08	9	25,51	200,93	49,49	1,45	0,16	14,32
	247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	2,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1110	33,96	33,5	128,18	951,79	179,5	6,2	0,48	32,06
		Итого за день	1660	82,92	76,6	241,94	1981,1	751,54	10,23	0,76	33,52

8 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	В1	С
		Завтрак									
	117	Омлет с сыром	150	17,19	19,69	2,06	245,63	103,43	2,52	0,08	0,21
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Фрукт	150	0,75	0,75	18,38	80,03	24	3,3	0,02	19,5
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	24,97	30,68	66,05	623,25	250,49	7,07	0,21	20,23
		Обед									
		Огурец порц. и помидор порционно	100	0,66	-	2,36	32,57	21,36	1	0,09	3,5
	51	Суп-пюре из овощей с гренками	280	4,65	4,87	13,28	119,97	68,08	0,68	0,09	0,1
	183	Фрикадельки из говядины	100	15,33	14,57	9,14	229,64	53,86	1,86	0,06	0,14
	196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,73	31,75	5,67	0,31	1,2
	265	Чай с лимоном	207	0,34	0,05	13,85	53,97	2,02	0,05	-	-
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1147	38,5	27,57	151,03	1025,69	214,67	11,24	0,67	8,94
		Итого за день	1697	63,47	58,25	217,08	1648,94	465,16	18,31	0,88	29,17

9 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	B1	C
		Завтрак									
	100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	250	4,29	7,13	19,85	162,5	130,89	1,5	0,18	0,53
		Чай	200	0,24	0,05	13,85	53,97	2,02	0,05	-	0,8
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Хлеб пшен.витаминизиров	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	600	8,27	15,33	65,4	429,08	166,11	4,89	0,27	14,33
		Обед									
		Помидор порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	49	Свекольник	250	13,53	16,36	12,16	249,65	66,31	0,71	0,08	6,06
	171	Котлета из говядины	100	20,2	11,03	2,08	188	10,22	1,8	11,37	2
	210	Капуста тушёная	200	5,24	6,47	26,93	174,32	131,03	1,75	0,08	50,08
	255	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	2,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен.витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1110	46,41	34,7	119,29	999,8	270,87	7,73	11,76	64,74
		Итого за день	1710	54,68	50,03	184,69	1428,88	436,98	12,62	12,03	79,07

10 день

[illegible]

№п/п	Наименование продуктов	1день	2день	3 день	4день	5день	6 день	7день	8день	9день	10 день	Итого за 10 дней на 1 ребёнка	За 1 день на 1 ребёнка
1	Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80,00
2	Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20,00
3	Сахар	20	41	25	35	41	35,9	43,5	40	36	30	347,4	34,74
4	Масло сливочное	33,1	17,8	18,5	29	23,05	20,08	21,4	33,75	20,2	32,2	249,08	24,91
5	Масло растительн	11	8	6	8	14,67	17,17	10,5	3	11		89,34	8,93
6	Мясо говядина	79,3	79,3	70	85,7				73	79,3		466,6	46,66
7	Кура	65	65	65	65	65	182,23	65	65	65	188	890,23	89,02
8	Рыба					63		135				198	19,80
10	Молоко	100	100	200	200	100	100	167	189	130	100	1386	138,60
11	Сметана				10	10	10	16,67		13,33	10	70	7,00
12	Яйцо		0,283			0,367		0,2	2		0,2	3,05	0,31
13	Сыр				20							20	2,00
14	Картофель	99,69	253,8	197,55	56,4	344	100	293,49	200,4	442,8	167	2155,13	215,51
15	Овощи	133,6	110,35	184,13	169,5	186,83	143	252,35	134	297,3	188,8	1799,86	179,99
16	Мука	2,6				8,1	2,5		3,47	3,4	2	22,07	2,21
17	Томатная паста	7,9	7				2,5				6,2	23,6	2,36
18	Соль йодиров.	7	5	7	7	5	7	5	7	5	7	62	6,20
19	Чай						1		1	1		3	0,30
20	Какао	3		3		3		3			3	15	1,50
21	Кофейный напиток.		2		2				2	2		8	0,80
22	Кисель					24		24				48	4,80
23	Сухофрукты	25			25							50	5,00
24	Крупы+бобовые	90,25	36	92,8	35	36	30	28	69	36	86,5	539,55	53,96
25	Макаронные изд.	51	5	10	49		51					166	16,60
26	Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200,00
27	Фрукты	306	291	277	135,4	302,5	292	286	390	206,67	290	2776,57	277,66
28	Творог		33			33		33		33	33	165	16,50
29	напиток витаминизированный	20		20							20	60	6,00
30	молоко сгущеное		31,67			31,67		31,67			31,67	126,68	12,67
	Животный белок	55,52	33,57	57,12	37,13	41,48	26,75	52,76	34,1	34,11	42,9	415,44	41,54

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Амилорос»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.