

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Кубанская степь»

С.Н. Попов

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря МОБУ СОШ № 27
им. Героя Советского Союза Н.В.Калуцкого

МО Кореновский район

Н.А. Ожогова



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей 12-18 лет ЛДП «СОЛНЫШКО» на базе МОБУ СОШ № 27 имени Героя
Советского Союза Н.В.Калуцкого МО Кореновский район

Директор ООО "Кубанская стель"

Полов С.Н.

Назаровык
Ирина Владимировна

(подпись)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна я Ученик 12-18 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	531	18,30	29,00	83,52	671,93		
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
		Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
		Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
Овощи свежие		45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2	
Хлеб пшеничный		54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
Хлеб ржаной		34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
Сок плодовый		200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
Мороженое Пломбир		80-100	5,22	4,50	7,20	90	385	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1013	29,55	29,15	130,71	872,69		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	47,85	58,15	214,23	1544,62		
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57	
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	529	27,31	32,63	95,95	788,21		
	ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
		Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
		Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
Овощи свежие		45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2	
Хлеб пшеничный		54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
Хлеб ржаной		34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
Компот из свежих плодов		200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	
Мороженое Пломбир		80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1043	31,07	28,73	126,40	891,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	58,38	61,36	222,35	1679,4		
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										648	31,01	21,04	112,55	769,76
Обед										250	3,45	9,02	22,85	185,83
Суп картофельный с крупой										140	14,69	9,14	3,71	155,96
Рыба, тушенная с овощами										150	3,04	4,41	27,82	165,21
Картофель отварной										45	0,50	0,09	1,71	9,63
Овощи свежие										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб ржаной										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Хлеб пшеничный										200	0,20	0,20	28,20	82,6
Сок плодовой										80-100	5,22	4,50	7,20	90
Мороженое Пломбир										1053	31,43	28,24	136,56	897,49
ИТОГО ЗА ОБЕД										1701	62,44	49,28	249,11	1667,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 4														
ЗАВТРАК										200	7,90	7,82	28,20	214,8
Каша молочная крупяная с маслом сливочным										25	5,75	7,25	0,00	86,25
Сыр (порциями)										18	0,14	13,05	0,23	118,98
Масло (порциями)										200	3,84	2,72	17,14	108,34
Напиток кофейный										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб ржаной										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Хлеб пшеничный										140	0,56	0,56	13,72	65,8
Плоды или ягоды свежие										671	22,52	32,28	104,36	804,43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										250	2,60	7,67	14,33	137,3
Обед										220	22,68	28,23	39,93	506,59
Борщ с капустой и картофелем										45	0,50	0,09	1,71	9,63
Плов из птицы 12-18 лет *										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Овощи свежие										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб пшеничный										200	0,12	0,12	23,98	106,22
Хлеб ржаной										803	30,23	36,99	125,02	968
Кисель из сока плодового или ягодного										1474	52,75	69,27	229,38	1772,43
натурального														
ИТОГО ЗА ОБЕД														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 5														
ЗАВТРАК										110	11,74	11,16	9,39	192,46
Печень тушенная в соусе										180	10,82	8,12	53,08	329,11
Каша крупяная рассыпчатая										45	0,50	0,09	1,71	9,63
Овощи свежие										200	0,18	0,00	10,02	41,64
Чай с сахаром										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Хлеб пшеничный										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб ржаной										623	27,57	20,25	119,27	781,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										250	5,50	9,15	21,70	191,88
Обед										200	13,60	13,28	26,20	277,72
Суп картофельный с бобовыми										45	0,50	0,09	1,71	9,63
Мясо тушеное с овощами в соусе										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Овощи свежие										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб пшеничный										200	0,20	0,20	28,20	82,6
Хлеб ржаной										963	29,35	28,10	130,08	860,09
Сок плодовой										1586	56,92	48,35	249,35	1641,19
Мороженое Пломбир														
ИТОГО ЗА ОБЕД														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 6														
ЗАВТРАК										200	7,90	7,82	28,20	214,8
Каша молочная крупяная с маслом сливочным										25	5,75	7,25	0,00	86,25
Сыр (порциями)										18	0,14	13,05	0,23	118,98
Масло (порциями)										200	0,18	0,00	10,02	41,64
Чай с сахаром										54	3,24	0,81	29,16	139,48
Хлеб пшеничный										34	1,09	0,07	15,91	68,78
Хлеб ржаной										140	0,56	0,56	13,72	65,8
Плоды или ягоды свежие										671	18,86	29,56	97,24	737,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										250	2,22	8,85	14,87	143,87
Обед										100	11,63	9,48	7,04	157,1
Суп картофельный вегетарианский										180	6,32	5,89	47,14	256,8
Гуляш из мяса										15	0,50	0,09	1,71	9,63
Макаронные изделия отварные с маслом														
Овощи свежие														

Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	
Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1043	30,42	29,89	143,89	968,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714	49,28	59,45	241,13	1705,77		
День 7							
ЗАВТРАК	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	
Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57	
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	
Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	638	20,64	24,99	83,08	646,05		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Тфтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД	1013	28,37	27,50	138,77	886,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1651	49,01	52,49	221,85	1532,47		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	361,17	236
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	648	33,71	22,61	100,49	750,97		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы 12-18 лет	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	853	33,28	34,95	157,83	1084,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1501	66,99	57,56	258,32	1835,5		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	677	15,28	25,97	121,23	783,34		
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД	1053	30,46	24,44	129,99	834,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	45,74	50,41	251,22	1617,78		
День 10							

ЗАВТРАК	Печенье по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		718	24,83	20,93	99,26	698,66	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1043	31,88	30,66	143,37	978,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761	56,71	51,59	242,63	1677,06	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	25	5,75	0,00	0,00	88,25	205
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		594	20,13	18,81	109,13	686,28	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	9,02	20,68	176,18	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	29,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1013	30,86	29,45	142,53	970,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	50,99	48,26	251,66	1657,02	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		669	27,87	33,19	109,67	854,01	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		783	23,24	16,96	128,91	731,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51,11	50,15	238,58	1585,02	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная круглая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879

Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	671	18,86	29,56	97,24	737,73	
ОБЕД						
Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	322,02	302,2
Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	833	30,16	26,34	133,77	897,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1504	49,02	55,90	231,01	1635,29	
День 14						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	646	29,95	31,41	97,88	815,6	
ОБЕД						
Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
Капуста тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД	1043	28,72	29,75	126,79	858,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1689	58,67	61,16	224,67	1673,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	22486	755,86	773,38	3325,49	23224,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1606,1429	54,00	55,20	237,50	1658,00	

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая цв В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	55,20	54,00	237,50	1658,1,25	1,78	116	2,5	0,667	856	1193	269	19,9
	Норма по СанПин	55,20	54,00	229,80	1632,0,84	0,96	42	0,54	6	720	720	180	10,8

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	3080,00	0,07	0,08	0,468
	Норма по СанПин	720,00	0,06	0,03	2,4