

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Кубанская степь»

С.Н. Попов



СОГЛАСОВАНО:

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

МО Кореньевский район
район Н.А. Ожогова



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей 7-11 лет ЛДП «СОЛНЫШКО» на базе МОБУ СОШ № 27 имени Героя
Советского Союза Н.В.Калуцкого МО Кореньевский район

СОГЛАСОВАНО
Ирина Владимировна Дев
(должность)
Ирина Владимировна Дев (ФИО)
(дата)

Попов С.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	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	
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205	
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	477	15,15	24,02	71,32	564,95		
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	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		40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2	
Хлеб пшеничный		42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
Хлеб ржаной		24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		936	27,93	27,41	116,49	792,94		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	43,08	51,43	187,81	1357,89		
День 2 ЗАВТРАК	Омлет	• 150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57	
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240	
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	
	Хлеб пшеничный	42	2,62	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	467	24,92	30,27	75,00	674,02		
	ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
		Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
		Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
Овощи свежие		40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2	
Хлеб пшеничный		42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
Хлеб ржаной		24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
Компот из свежих плодов		180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	
Мороженое Пломбир		80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
ИТОГО ЗА ОБЕД		906	27,30	25,11	104,97	757,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1373	52,22	55,38	179,97	1431,27		
День 3 ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	

Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	25,25	17,30	92,92	634,17	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	13,28	148,66	772
Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
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	956	27,54	24,93	120,11	785,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1527	52,79	42,23	213,03	1419,92	
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	642	19,41	27,32	93,65	703,96	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
ИТОГО ЗА ОБЕД	696	20,90	25,58	105,28	748,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1338	40,31	52,90	198,93	1452,07	
День 5						
ЗАВТРАК						
Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
Каша крупяная рассыпчатая	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	536	23,58	17,68	97,22	652,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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	886	27,15	26,06	114,39	769,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1422	50,73	43,74	211,61	1421,72	
День 6						
ЗАВТРАК						
Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	622	15,73	24,60	85,53	633,1	
ОБЕД						
Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78

Упач из мяса	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	22,33	205
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД:	906	25,64	25,95	118,93	817,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1528	42,37	50,55	204,46	1450,16	
День 7						
ЗАВТРАК						
Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	591	19,47	24,28	70,62	584,8	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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:	926	25,58	24,78	123,16	787,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1517	45,05	49,06	193,78	1372,64	
День 8						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	27,99	18,96	83,28	624,87	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД:	696	23,32	23,92	126,74	820,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1267	51,21	42,88	210,02	1444,96	
День 9						
ЗАВТРАК						
Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/4/1
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	627	13,52	22,44	101,78	667,3	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769
Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		956	26,76	21,89	114,85					735,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	40,28	44,33	216,63					1402,61	
День 10											
ЗАВТРАК		100	10,51	10,29	6,77					168,63 494	
Хлеба тушеная (гарнир)		150	3,78	4,54	13,23					108,98 336	
Напиток кофейный		200	3,84	2,72	17,14					108,34 361	
Фрукты или ягоды свежие		145	0,58	0,58	14,21					68,15 578,1	
Хлеб пшеничный		42	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
Хлеб ржаной		24	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		661	22,00	18,81	85,26					611,14	
ОБЕД		200	2,08	6,14	11,46					109,84 57	
Борщ с капустой и картофелем		100	12,71	11,43	7,06					179,03 7/8	
Бифстего		100	5,26	4,90	39,29					222,33 205	
Макаронные изделия отварные с маслом		150	0,44	0,08	1,52					8,56 202,2	
Овощи свежие		40	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
Хлеб пшеничный		42	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
Хлеб ржаной		24	0,18	0,18	18,77					78,64 348	
Компот из свежих плодов		180	5,22	4,50	7,20					90 385	
Мороженое Пломбир		80-100	29,18	27,91	119,21					845,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД		916	51,18	46,72	204,47					1456,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	6,16	5,62	24,04					171,42 781	
День 11											
ЗАВТРАК		200	3,68	4,64	0,00					56,48 205	
Суп молочный с макаронными изделиями		16	1,47	2,48	16,25					90,68 151	
Сыр (порциями)		21	0,16	0,00	9,02					37,48 392	
Кондитерское изделие		180	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
Чай с сахаром		42	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
Хлеб пшеничный		24	14,76	13,42	83,22					513,1	
Хлеб ржаной		483	2,26	7,22	16,54					140,94 80/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	12,65	9,41	13,94					189,07 282	
ОБЕД		90	3,99	4,38	27,14					165,87 572,1	
Котлеты, биточки, шницели рубленые		150	0,44	0,08	1,52					8,56 202,2	
Пюре картофельное с маслом		40	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
Овощи свежие		42	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
Хлеб пшеничный		24	0,12	0,12	23,98					106,22 328	
Хлеб ржаной		200	5,04	4,50	8,46					94,5 384	
Кисель из сока плодового или ягодного натурального		80-100	27,79	26,39	125,49					862,2	
Мороженое Пломбир		926	42,55	39,81	208,71					1375,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1409	14,82	20,40	9,52					280,98 569	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		150	0,62	2,82	3,96					41,15 57	
День 12											
ЗАВТРАК		50	1,47	2,48	16,25					90,68 151	
Омлет		21	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
Икра кабачковая (или икра промышленного производства)		42	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
Кондитерское изделие		24	4,72	4,09	11,36					104,17 240	
Хлеб пшеничный		180	25,50	30,85	89,21					68,15 578,1	
Хлеб ржаной		145	4,12	2,92	22,02					131,44 779	
Какао с молоком		200	13,06	12,14	26,40					266,22 276	
Фрукты или ягоды свежие		40	0,44	0,08	1,52					8,56 202,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		42	2,52	0,63	22,68					108,49 878	
ОБЕД		24	0,77	0,05	11,23					48,55 879	
Суп картофельный с клецками		200	0,20	0,20	28,20					82,6 399г	
Жаркое по-домашнему 2		706	21,11	16,02	112,05					645,86	
Овощи свежие		1318	46,61	46,87	201,26					1388,03	
Хлеб пшеничный		200	0,12	0,12	23,98					106,22 328	
Хлеб ржаной		200	5,04	4,50	8,46					94,5 384	
Сок плодовый		80-100	27,79	26,39	125,49					862,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1409	42,55	39,81	208,71					1375,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		150	14,82	20,40	9,52					280,98 569	
День 13											

ЗАВТРАК	Када молочная крупа с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8
	Мясло (порция)	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Сыр (порция)	16	3,68	4,64	0,00	56,48
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	622	15,73	24,60	85,53	633,1
	Обед	200	2,08	6,14	11,46	109,84
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,36
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28
	ИТОГО ЗА ОБЕД	706	23,25	20,54	111,03	726,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1328	38,98	45,14	196,56	1359,18
День 14						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83
	Мясло (порция)	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	586	26,42	27,37	83,29	704,65
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,17
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90
	ИТОГО ЗА ОБЕД	926	25,25	25,88	108,43	735,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	51,67	53,25	191,72	1440,36
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20112	649,03	664,29	2818,96	19772,68
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1436,57143	46,30	47,40	201,30	1412

№ п/п	Химический состав за период (в среднем за день)	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Элементы								
						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Прием пищи	47,40	46,30	201,30	1436,57	1,04	1,56	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
	Итого (Завтрак и обед)	47,40	46,30	201,00	1410,00	0,72	0,84	36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	150,000	7,200
	Норма по СанПиН													

№ п/п	Химический состав за период (в среднем за день)	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
					0,0670	0,400
1	Прием пищи	2778,000	0,067	0,0670	0,018	1,800
	Итого (Завтрак и обед)	660,000	0,060	0,018		
	Норма по СанПиН					