

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Исаковской СОШ

Николаева

М.А. Николаева



Меню для организации питания в летнем оздоровительном лагере на базе МБОУ Исаковской СОШ Вяземского района Смоленской области

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
Технологическая карта	104/218	1.Картофель тушеный с курицей	180	21,24	13,29	48,86	338	0,43	0,54	0,50	108,2	3,05
Технологическая карта	147	3.Чай	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,13	1,0	121,66	0,83
Технологическая карта	Гост	4.Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
Технологическая карта	138/76	1.Суп гороховый на курином бульоне	250	17,81	11,35	28,36	281	0,43	0,24	20,8	60,4	26,52
Технологическая карта	117/110	2.Пшениель(мясо курицы) с макаронами	60/150	23,81	24,0	40,72	376	0,19	0,21	0,01	82,68	3,75
Технологическая карта	62/151	3.Компот из сухофруктов	200	0,9	--	31	110	0,01	0,01	4,5	37,7	0,02
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,23	53,86	238,52	1568	11,19	1,27	36,81	470,67	38,12

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

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	Ca	Fe	
2 день													
Завтрак													
Технологическая карта	247/02	1. Плов	200/20	28,7	38,25	30,29	576	0,93	1,25	11,1	291,71	1,36	
Технологическая карта	358	2. Кофе	200	--	--	--	59	--	--	--	--	--	
Технологическая карта	ГОСТ	3. Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15	
Обед													
Технологическая карта	96/68	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	10,98	11,64	12,54	85	0,22	0,16	60,86	63,99	3,22	
Технологическая карта	142/71	2. Гуляш из курицы с картофелем пюре	70/180	18,45	14,0	40,87	356	0,07	1,7	--	9	2,6	
Технологическая карта	64/71	3. Компот из свежих яблок	200	0,24	--	24,01	99	--	--	--	--	--	
Технологическая карта	ГОСТ	4. Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,39	64,61	135,46	1304	11,22	3,16	71,96	382,7	8,56	

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

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	Ca	Fe
3 день												
Завтрак												
Технологическая карта	139/44	1.Отварные сосиски с гречкой	60/200	6,34	9,1	34,0	228	29,2	0,20	--	9	1,7
Технологическая карта	147	3.Чай	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
Технологическая карта	128/73	2.Рассольник со сметаной	250	10,51	10,93	25,68	252	0,33	0,07	25	15,31	1,38
Технологическая карта	60/119	3.Голубцы ленивые	1/200	14,4	7,53	26,38	269	10,70	0,18	84,1	100,64	3,65
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	1,0	0,05	--	18	1,38
Технологическая карта	63/49	5.Компот из лимонов	200	1,0	--	11,7	94	0,02	0,02	4,0	16	0,04
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,91	66,58	204,68	1365	50,55	0,74	157,39	385,65	17,79

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C		
4 день												
Завтрак												
Технологическая карта	61/85	1.Каша пшенная молочная	200	7,68	10,73	49,8	240	0,1	0,17	1,0	158,5	1,33
Технологическая карта	49/134	2.Бутерброд с сыром	50/30	4,26	4,44	14,1	91	0,09	0,09	0,24	59,6	0,81
Технологическая карта	358	3.Кофе	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,13	1,0	121,66	0,83
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,42	16,31	77	0,08	0,04	--	11,2	0,84
Обед												
Технологическая карта	85/98	1.Суп лапша на курином бульоне	250	11,93	7,94	23,86	212	0,09	0,10	4,23	32,25	1,33
Технологическая карта	116/110	2.Котлета из курицы с макаронами	60/150	29,56	31,11	2,63	343	0,08	0,13	29,23	54,1	2,27
Технологическая карта	62/151	3.Компот из сухофруктов	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,67	59,28	178,33	1340	10,47	0,71	35,7	455,31	9,29

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
5 день												
Завтрак												
Технологическая карта	306	1.Омлет с сосиской	100/40	20,45	14,52	42,92	383	0,41	0,23	51,2	66,7	0,6
Технологическая карта	147	2.Чай	200	--	--	14,34	59	--	--	--	--	--
Технологическая карта	ГОСТ	3.Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,25
Обед												
Технологическая карта,	95/61	1.Борщ на курином бульоне со сметаной	250	11,94	13,61	14,95	237	0,24	0,18	74,96	64,53	14,12
Технологическая карта	247/02	2.Плов с мясом курицы	200	12,79	15,58	44,67	326	0,10	0,11	1,26	31,04	12,55
Технологическая карта	233	3.Кисель	200	0,9	--	31	110	0,01	0,01	4,5	35,7	0,02
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33,35	45,03	199,31	1353	10,84	0,63	--	238,47	30,28

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день												
Завтрак												
Технологическая карта	60/119	1.Ленивые голубцы	210	42	28	12	804	0,16	0,18	0,84	19,41	1,51
Технологическая карта	358	2.Кофе	200	1,0	--	11,7	34	0,02	0,02	4,0	16	0,04
Технологическая карта	ГОСТ	3.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,42	16,31	77	0,08	0,04	-	11,2	0,84
Обед												
Технологическая карта	127/78	1.Суп рыбный	250	10,0	1,37	94,81	147	0,27	0,07	32,6	25,24	0,27
Технологическая карта	130/220	2.Тефтели (мясо курицы) с гречкой	100/200	30,44	24,56	41,15	633	0,42	0,11	13,12	51,72	27,15
Технологическая карта	64/71	3.Компот из свежих яблок	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88,48	54,65	211,6	1846	10,87	0,43	50,56	130,37	30,35

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день												
Завтрак												
Технологическая карта	134/111	1.Каша рисовая молочная	200	11,7	11,7	94,04	325	0,34	0,15	1,0	162	3,57
Технологическая карта	49/134	2.Бутерброд с сыром	50/30	1,11	8,85	23,39	185	0,12	0,11	--	18,2	1,22
Технологическая карта	46/357	3.Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
Обед												
Технологическая карта	96/68	1.Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/5	10,98	11,64	12,54	85	0,22	0,16	60,86	63,99	3,62
Технологическая карта	241/0	2.Рыба припущенная с овощами с картофельным пюре	50/180	21,24	13,29	46,86	338	0,43	0,54	0,50	108,2	3,05
Технологическая карта	66/128	3.Компот из мандаринов	200	0,9	--	31	110	0,01	0,01	4,5	37,7	0,02
Технологическая карта	ГОСТ	4.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,75	49,12	270,04	1361	11,23	1,09	67,97	539,59	13,74

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
8 день												
Завтрак												
Технологическая карта	142/110	1. Гуляш из курицы с макаронами	45/150	27,1	25,34	4,13	288	69,37	2,31	0,05	0,30	0,03
Технологическая карта	147	2. Чай	200	--	--	14,34	5	--	--	--	--	--
Технологическая карта	ГОСТ	4. Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
Технологическая карта	632/0	1. Суп харчо	250	10,56	13,13	26,27	267	31,59	2,71	0,19	0,13	21,26
Технологическая карта	117/253	2. Биточки из курицы с тушеной капустой	60/180	25,91	15,63	43,06	370	36,12	13,7	0,19	0,22	1,8
Технологическая карта	62/151	3. Компот из сухофруктов	200	1,0	--	11,7	94	16	0,04	0,02	0,02	4,0
Технологическая карта	ГОСТ	4. Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		76,31	59,86	164,64	1352	222,76	19,67	0,54	33,76	29,86

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C		
9 день												
Завтрак												
Технологическая карта	104/218	1. Жаркое по домашнему	180	14,4	7,53	26,38	269	0,7	0,18	84,1	100,64	3,65
Технологическая карта	46/357	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
Технологическая карта	ГОСТ	3. Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Обед												
Технологическая карта	132/96	1. Свекольник со сметаной	250/5	17,81	11,35	28,36	281	0,43	0,24	20,8	60,4	26,52
Технологическая карта	116/110	2. Тефтели из курицы с макаронами	200/120	25,26	19,38	42,82	424	0,41	0,3	51,2	45,68	5,58
Технологическая карта	331/71	3. Компот из свежих яблок	200	0,24	--	24,1	99	--	--	--	--	--
Технологическая карта	ГОСТ	4. Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,79	42,08	191,12	1422	11,65	0,85	157,21	360,02	38,31

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порций (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день												
Завтрак												
Технологическая карта	59/0	1.Овощное рагу с курицей	200	12,79	15,58	44,67	326	0,10	0,11	1,26	31,04	12,55
Технологическая карта	ГОСТ	3.Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	--	15	1,15
Технологическая карта	147	4.Чай	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,13	1,0	121,66	0,83
Обед												
Технологическая карта	127/78	1.Суп рыбный с картофелем	250	12,42	9,71	36,46	271	0,19	0,15	30	28,83	3,55
Технологическая карта	247/02	2.Плов с курицей	200/60	20,45	14,52	42,92	386	0,41	0,23	51,2	66,7	0,6
Технологическая карта	233	4.Кисель	200	1,0	--	11,7	94	0,02	0,02	4,0	16	0,04
Технологическая карта	ГОСТ	5.Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	10	0,05	--	18	1,38
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,18	45,03	232,85	1545	10,86	0,79	100,46	376,63	21,79