

Утверждаю:

Директор

Мясоедова Е.А.

Примерное 10-дневное меню

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей (работающих на сырье),
организованных на базе образовательных учреждений Иланского района



День: первый

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша ячневая	300	11,63	11,3	36,96	296,06
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10	2,3	2,9	0,00	36,00
Фрукты: (банан)	100	1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за завтрак		25,53	30,00	112,15	830,06
Обед					
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный гороховый	300	6,44	5,36	26,40	144,30
Рыба	70	10,12	9,1	12,04	170,2
Рис отварной	150	3,92	14,78	39,8	237,14
Помидор свеж.	60	0,36	0,00	1,74	8,4
Соус сметанный с томатом	30	0,34	3,0	1,005	32,00
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Итого за обед		37,88	37,67	164,9	1051,04
Всего за день					1881,10

День: второй

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Омлет натуральный	140	18,20	22,04	4,45	201,20
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Колбаса варено-копченая	20	3,0	7,6	0,00	54,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Итого за завтрак		36,7	50,95	65,95	722,20
Обед					
Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,08	6,00
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Суп из овощей	300	7,36	6,7	13,6	125,7
Шницель с соусом	100/50	19,10	17,22	17,64	299,01
Каша пшеничная	150	7,47	3,67	41,23	217,13
Компот из с/ф	200	0,44	0,00	28,88	90,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты: (Яблоко)	100	1,4	1,65	38,65	120,00
Итого за обед		51,89	34,67	206,78	1240,84
Всего за 2 день					1963,04

День: третий

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	22,40	26,30	50,32	287,40
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10	2,3	2,9	0,00	36,00
Фрукты: (Груша)	100	0,67	0,00	10,00	47,3
Итого за завтрак		35,47	44,48	114,51	724,70
Обед					
Огурец свежий	60	1,7	0,00	0,78	11,40
Борщ из овощей со сметаной	300/8	7,1	8,5	16,4	147,8
Птица отварная	100	20,35	15,18	1,63	133,92
Макаронные изделия отварные	150	4,89	7,39	32,58	220,00
Соус сметанный	30	0,48	2,96	2,3	38,00
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Итого за обед		46,42	35,43	137,59	955,12
Всего за 3 день					1680,00

День: четвертый

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	300	9,58	15,8	42,3	315,70
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Итого за завтрак		19,23	30,9	89,88	675,00
Обед					
Горошек зеленый консервированный бланшированный	60	1,86	0,12	3,9	20,00
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	300/8	8,28	8,46	16,51	177,14
Котлета	70	10,12	9,1	12,04	170,20
Каша гречневая	150	8,54	8,42	42,00	215,63
Соус сметанный с томатом	30	0,34	3,0	1,005	32,00
Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты: (Банан)	100	1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за обед		46,34	35,03	196,085	1270,97
Всего за 4 день					1945,97

День: пятый

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Суп молочный с хлопьями овсяными	300	6,4	13,5	18,07	196,32
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00
Итого за завтрак		18,59	31,41	71,37	586,32
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	6,52	8,78	14,14	140,21
Гуляш с соусом	100/50	19,10	17,22	17,64	299,01
Картоф. пюре	150	4,56	4,16	35,67	189,65
Огурец свежий	60	0,42		1,08	6,00
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Мандарин	100	0,9	0,20	8,1	28,67
Итого за обед		43,4	31,76	160,53	1067,54
Всего за 5 день					1653,86

День: шестой

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша манная молочная	300	9,2	15,0	42,42	312,5
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Итого за завтрак		30,00	41,3	105,09	847,5
Обед					
Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4
Солянка сборная мясная со сметаной	250/5	6,1	11,61	9,5	170,00
Плов из курицы	250	13,21	15,29	54,89	355,27
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Груша	100	0,67	0,00	10,00	47,3
Итого за обед		31,6	28,3	174,99	1036,97
Всего за 6 день					1884,47

День: седьмой

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная	300	9,6	15,12	42,84	316,8
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00
Итого за завтрак		21,79	33,03	96,14	701,8
Обед					
Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,08	6,00
Суп картофельный рыбный	300/30	6,5	5,4	24,03	175,00
Биточек с маслом	100/5	19,10	17,22	17,64	299,01
Макароны отварные	150	4,89	7,39	32,58	220,00
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты: (яблоко)	100	1,4	1,65	38,65	120,00
Итого за обед		44,21	33,06	197,88	1224,00
Всего за 7 день					1925,80

День: восьмой

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Сырники из творога с молоком сгущенным	200/15	22,00	26,70	41,60	330,00
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Колбаса варено-копченая	20	3,0	7,6	0,00	54,00
Итого за завтрак		34,89	49,21	94,90	733,00
Обед					
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с пшеном	300	2,3	4,28	24,30	135,00
Шницель	100	2,00	10,00	4,00	106,00
Капуста тушеная	150	8,54	8,42	41,98	215,63
Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты: (Банан)	100	1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за обед		31,18	33,97	195,53	1156,63
Всего за 8 день					1889,63

День: девятый

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	8,2	29,5	150,00
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Итого за завтрак		24,60	32,88	91,89	658,00
Обед					
Помидор свежий	60	0,36	0,00	1,74	8,4
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Щи с овощами	300/8	2,3	6,6	10,8	112,86
Сардельки отварные	100	10,10	31,60	1,90	332,00
Соус сметанный с томатом	30	0,34	2,92	1,01	32,00
Рис отварной	150	3,93	6,45	39,83	237,14
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за обед		34,63	53,20	147,28	1224,40
Всего за 9 день					1882,00

День: десятый

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша из «Геркулеса»	300	9,48	13,34	38,2	310,80
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00
Итого за завтрак		18,61	26,64	77,86	614,80
Обед					
Помидор конс.	60	0,3	0,00	1,3	6,0
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00
Рассольник со сметаной	300/8	3,0	6,86	21,1	144,5
Рыба, припущенная	100	16,92	4,03	0,33	121,00
Соус сметанный	30	0,48	2,96	2,3	38,00
Каша перловая	150	4,56	4,16	35,67	189,65
Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за обед		42,40	23,74	167,66	1024,15
Всего за 10 день					1638,95