



Сотласовано
 Директор МБОУ СШ № 7
 ОРЕХОВСКИЙ РАЙОН
 Нижегородская область
 ШКОЛА № 7
 Подпись: *Сотласов*

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ЛАТЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

Утверждено
 Директор СШ № 7
 "Комбинат дневного пребывания"
 27.03.2023
 Подпись: *Михайлова*
 Михайлова Наталья

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминный				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Понедельник																				
Завтрак 7 - 11 лет																				
Бульбоброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	7,70	2,60	14,32	100,85	90,46	7,4	60,2	0,24	13,8	52,4	0,19	0,01	2,03				
Каши молочная пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	162,71	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52					
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	0,05	40	0,8	0,08	20					
Чай с сахаром	№ 630 с61996	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	19,89		0,8				0,09						
Батончик "На зловонье" пшенично-ржаной обогащенный	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			3,37	49,81	160,62	1,21	0,33	22,55					
Итого за "Завтрак"		690	18,02	14,96	115,96	657,30	247,36	132,67	278,91											
Обед 7 - 11 лет																				
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	71,38	3	0,07	18,3						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 с6 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	228,53	0,2	0,05	12,22						
Говядина отварная для 1 блока	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91	20,02	0,17	0,01	0,05						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	8,5	0,02		0,5						
Напиток "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05								
Макаронные изделия отварные	№ 516 с6 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1						
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8			0,2	0,02	4					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1111	37,43	38,99	110,27	934,99	119,23	64,83	205,10	6,38	50,16	381,08	4,62	0,25	35,07					
Итого за прием		1801	55,45	53,95	226,23	1592,29	366,59	197,50	484,01	9,75	99,97	541,70	5,83	0,58	57,62					

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Вторник																				
Завтрак 7 - 11 лет																				
Сыр (голландский)	№ 97 с6 2004	20	4,89		4,59		61,91	1,76	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06				
Каши молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43		10,17		27,61	228,24	116,97	13,05	85,95	0,14	36,67	68,23	0,1	0,03				
Груша		140	0,56		0,42		18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	2,8	0,56	0,03	7				
Чай с молоком	№ 630 с6 1996	200	2,97		1,72		14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0,01	0,24				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный	ш/п	20	1,57		0,59		9,80	51,74	19,89			0,8			0,09					
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72		0,25		12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		615	18,14		17,74		82,71	555,46	388,93	43,34	256,12	4,42	69,85	132,86	0,76	0,16	7,85			
Обед 7 - 11 лет																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 16 с6 2004	100	0,85		9,92		3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73		65,68	4,77	0,04	15,68			
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 2004	250	2,07		3,52		17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02	0,5				
Жаркое по-домашнему	№ 436 с6 2004	225	23,35		20,96		21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74			
Компот "Синювый №1" (выт 50)	ТТК № 831-50	200	0,31		0,10		24,83	96,46	8,87	3,8	8,35	0,44	0,01	2,72	150,1	0,01	1,52			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ш/п	25	1,67		0,25		11,03	54,07												
Хлеб пшеничный из муки в/с	ш/п	25	1,72		0,25		12,01	58,29												
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1026	18,14		17,74		82,71	555,46	388,93	43,34	256,12	4,42	69,85	132,86	0,76	0,16	7,85			
Итого за прием		1641	36,28		35,48		165,42	1110,92	777,86	86,68	512,24	8,84	139,70	265,72	1,52	0,32	15,70			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мg	P	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг			
Четверг																				
Завтрак 7 - 11 лет																				
Каша вязкая с тыквой (пшено)	№ 303 сб 2004	200	7,00	2,89	38,74	206,55	72,7	38,45	130,6	1,16	6,08	12,47	0,13	0,15	0,26					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,2	1,5	0,01	20	22,5	0,05							
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12					
Соус шоколадный	№ 616 сб 2004	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04					
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05										
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Завтрак"		570	26,14	30,11	119,10	844,75	212,67	63,56	295,91	3,24	102,05	172,81	0,92	0,30	0,42					
Обед 7 - 11 лет																				
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6					
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5					
Котлеты "Сочность"	ТТК № 441	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21					
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46					
Компот "Сливовый № 2" (вп. 50)	ТТК № 832-50	200	0,30	0,09	25,06	96,99	7,43	3,12	8,72	0,41	0,01	5,52	150,1	0,01	1,04					
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1081	29,84	31,98	113,25	843,04	165,79	108,84	376,36	6,71	63,74	338,03	154,85	0,53	31,11					
Итого за прием																				
		1651	55,98	62,09	232,35	1687,80	378,46	172,40	672,27	9,95	165,79	510,84	155,77	0,83	31,53					

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	Са	Мg			P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг			
Питание																		
Завтрак 7 - 11 лет																		
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	№ 11 сб 2004	60	6,67	5,55	13,38	132,03	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05					
Каша молочная кукурузная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	3,40	3,31	10,02	79,52	155,56	19,53	103,07	0,27	20,16	22,18	0,06					
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	1,5	0,01	20	22,5	0,05						
Апельсины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45	12	0,3	0,06					
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,14	0,01						
Хлеб пшеничный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Итого за "Завтрак"		647	14,94	13,46	64,21	431,81	298,59	43,68	196,09	0,91	53,96	82,62	0,41	0,12	103,26			
Обед 7 - 11 лет																		
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69		202,06	2,31	0,04	8,2			
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2			
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36		8,01	0,07	0,01	0,02			
Зеленц (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5			
Биточек "Ангошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	33,61	114,7	185,88	3,86	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	30,73	116,36	28,82	18,28	25,5	0,61	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столичный из ржаного-пшеничной муки	л/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07												
Хлеб столичный из муки в/с	л/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29												
Вода питьевая негазированная		200																
Итого за "Обед"		1091	14,94	13,46	64,21	431,81	298,59	43,68	196,09	0,91	53,96	82,62	0,41	0,12	103,26			
Итого за прием		1738	29,88	26,92	128,42	863,63	597,18	87,36	392,18	1,82	107,92	165,24	0,82	0,24	206,52			

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.
 И.М. Скурехин, В.А. Туляев. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Дели Принт 2008 г.

Технолог

М. Н. Корнева

