



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рецеп	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеко-ды г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Х.Е.
			всего	всего			Са	Mp	P	Fe	A мг	P0 мкг	ГЭ мг	B1 мг	C мг	
Понедельник																
Завтрак 7 - 11 лет																
Бульбобол горячий с помидорами и сыром (диета)	ГТК № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	1
Каша молочная школьная пшеница (диета)	ГТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,5	0,23	0,23	1,31	2
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08		7	0,28	0,04	14	1
Чай с молоком б/сахара (диета)	ГТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		635	18,40	17,71	79,99	550,10	331,38	76,94	311,74	5,79	79,96	138,90	0,70	0,39	17,60	4
Обед 7 - 11 лет																
Салат "Витаминка"	ГТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89		71,38	1	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	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для 1 блюд	ГТК № 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)	ГТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5	
Наггетсы "Детские"	ГТК № 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		3
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ГТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
Батончик "На здоровье" пшенично ржаной обогащенный витаминами железом и кальцием	н/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	н/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1106	37,30	39,19	100,86	892,40	156,16	76,78	218,26	5,00	50,16	497,68	5,52	0,34	31,39	4
Итого за прием		1741	55,70	56,90	180,85	1442,50	487,54	153,72	530,00	10,79	130,12	636,58	6,22	0,73	48,99	8

Наименование блюда	№ рецепта	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A мкг	РЭ мкг	ΓО мкг	B1 мг	C мг	
Вторник																
Завтрак 7-11 лет																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06	
Каша молочная школьная из 6 злаков (дист.)	ГТК № 1302	210	6,13	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	2
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Чай без сахара (дист.)	ГТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами железом и кальцием	п.п.	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8			0,09			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п.п.	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		575	17,01	16,19	53,69	431,24	343,55	30,45	212,10	1,21	64,27	129,83	0,40	0,16	15,81	2
Обед 7-11 лет																
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 16 сб 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 сб 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	1
Зелень (укроп петрушка)	ГТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5	
Жаркое по-домашнему	№ 436 сб 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	2
Компот "Сливовый № 1" (дист.)	ГТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38		2,7	150,1	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п.п.	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п.п.	30	2,21	0,59	15,38	75,12										1
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1031	17,01	16,19	53,69	431,24	343,55	30,45	212,10	1,21	64,27	129,83	0,40	0,16	15,81	4
Итого за прием		1606	34,02	32,38	107,38	862,47	687,10	60,90	424,20	2,42	128,54	259,66	0,80	0,32	31,62	6

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P _α , мкг	T _α , мкг	B1, мг	C, мг		
Среда																	
Завтрак 7 - 11 лет																	
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	25	6,11	5,74	0,00	73,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08		
Каша молочная школьная ячневая (диста)	ГТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	2	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08		7	0,28	0,04	14	1	
Какао с молоком (диста)	ГТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	54,4	26,52	0,01	0,04	0,62		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п.п.	30	2,21	0,59	15,38	75,12										1	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п.п.	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Итого за "Завтрак"		630	21,66	20,71	83,26	596,35	514,15	83,29	484,15	4,99	84,71	164,67	1,19	0,21	15,21	4	
Обед 7 - 11 лет																	
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,1	1,49	0,03	8,92		
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	1	
Говядина отварная для 1 блюда	ГТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03		
Зелень (укроп, петрушка)	ГТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5		
Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)	ГТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26		452,05	2,34	0,02	0,56		
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ГТК № 545	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	14,4	2	
Компот из с/м черноплодной рябины (диста)	ГТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38			600		2,4		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п.п.	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами железом и кальцием	п.п.	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09			
Вода питьевая негазированная		200															
Итого за "Обед"		1091	24,64	29,60	82,56	687,05	122,68	74,14	219,00	4,13	37,92	764,39	607,48	0,22	34,79	3	
Итого за прием		1721	46,30	50,31	165,82	1283,40	636,83	157,43	703,15	9,12	122,63	929,06	608,67	0,43	50,00	7	

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего	ды, г		ккал	Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	
Четверг																
Завтрак 7-11 лет																
Каша молочная школьная пшеничная (диета)	ТТК № 1303	200	7,68	10,52	33,09	259,97	120,99	13,65	89,97	0,14	57,3	63,98	0,1	0,04	1,25	2
Сырники из творога	№ 358 с6 2004	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	1
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06		0,03	
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за "Завтрак"		565	32,92	26,10	67,39	643,52	328,80	40,88	339,18	1,66	138,80	161,68	0,60	0,19	1,78	3
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 с6 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	1
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 с6 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	2
Компот "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,1	0,01	1,04	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										1
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1086	30,33	32,32	94,82	776,99	165,02	108,82	376,27	6,65	63,73	338,01	154,85	0,53	31,11	4
Итого за время		1651	63,25	58,42	162,21	1420,51	493,82	149,70	715,45	8,31	202,53	499,69	155,45	0,72	32,89	7

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Х.Е
			всего	всего				Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	
Пятица																
Завтрак 7 -11 лет																
Булочка горячая с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	1
Каша молочная школьная пшеница (диета)	ТТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,5	0,23	0,23	1,31	2
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Чай с лимоном б/сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05		0,14	0,01		1,12	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
Итого за "Завтрак"		607	21,18	22,84	73,92	586,20	420,03	70,94	353,63	2,78	106,66	165,64	0,62	0,38	17,71	3
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	1
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	
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	
Биточек "Антошка"	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	1
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	3
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09		
Вода питьевая негазированная		200														
Итого за "Обед"		1086	21,18	22,84	73,92	586,20	420,03	70,94	353,63	2,78	106,66	165,64	0,62	0,38	17,71	6
Итого за прием		1693	42,36	45,68	147,84	1172,41	840,06	141,88	707,26	5,56	213,32	331,28	1,24	0,76	35,42	9

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог



М. Н. Корнева