

Типовое меню

Примерное десятидневное психическое меню для учащихся 7-11 лет
Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

1 день (понедельник)									
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак 1								
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2	209,2		
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8		
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого завтрак 1:	г	540	22,1	19,9	70,2	545,4		
	Завтрак 2								
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Обед								
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0		
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6		
328	Жаркое по-домашнему	г	240	24,4	25,6	15,3	389,5		
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого обед:	г	912	45,0	40,1	102,6	902,0		
	Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9		
	Итого за день:		1 852	76	66	240	1 840		

2 день (вторник)									
Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак 1								
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0		
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/20	2,4	14,8	15,0	202,0		
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0		
	Батон йодированный	г	50	5,0	0,9	29,0	139,3		
	Итого завтрак 1:		500	19,9	25,8	89,2	662,3		
	Завтрак 2								
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Обед								
1	Салат из калусты белокочанной и зеленью с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8		
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9		
307	Котлета рыбная	г	90	11,8	1,7	14,2	116,4		
205	Рис отварной	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6		
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого обед:		900	34,9	19,6	141,4	855,6		
	Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Валечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9		
	Итого за день:		1800,0	63,2	51,6	297,9	1910,8		

3 день (среда)

Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак:				33,4	17,9	77,5	600,6
	Завтрак 2						
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2 :				0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	190,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:				42,4	28,9	125,4	926,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				84	53	270	1 919

4 день (четверг)

4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак 1:				18,0	19,7	72,6	539,0
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2 :				0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
372	Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:				45,9	27,2	114,8	860,6
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				72,3	53,1	254,7	1792,5

5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
279/471	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак 1:				37,5	19,7	90,8	685,6
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2 :				0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
359, 408	Печень, тушенная в соусе сметанном	г	90	12,3	10,0	5,7	162,8
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:				39,2	28,2	105,7	802,9
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				85,1	54,1	263,7	1881,4

6 день (понедельник)

о день (поисследова

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
233	Каша пшенная молочная	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:			20,8	17,3	68,3	503,2
	Завтрак 2						
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :			0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
5	Салат из капусты белокачанной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	10,7	1,8	5,8	82,8
205	Рис отварной		150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:			34,1	20,0	135,5	831,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,9	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:			8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:			1870	63,315	43,43	271,138
							1727,07

7 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0	
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3	
459	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	
Итого завтрак 1:				502	20,5	22,3	47,5	624,7
Завтрак 2								
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0	
Итого завтрак 2 :				100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед								
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0	
	100/366/433	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0	
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0	
372	Виточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
Итого обед:				910	39,0	30,8	112,3	833,6
Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90	
Итого полдник:				300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				1812	67,88	59,2	227,058	1851,24

Зачем. (среды)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
283,471	Пудинг из творога со ступенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		550	30,2	17,4	93,3	631,4
	Завтрак 2						
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
367	Птица в соусе с томатом	г	90	12,7	13,7	2,9	185,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		872	38,4	33,9	90,7	831,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1822	77,0	57,5	251,2	1855,2

9 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6	
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0	
457	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0	
Итого завтрак 1:				530	21,9	23,2	70,8	577,0
Завтрак 2								
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0	
Итого завтрак 2 :				100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед								
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0	
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0	
327	Гуляш мясной	г	90	19,1	17,3	4,3	250,0	
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	197,0	
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
Итого обед:				910	42,8	37,6	127,4	971,9
Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90	
Итого полдник:				300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				1840	72,7	66,6	264,5	1897,8

