

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "ООШ №4 г.Бодайбо"
 _____ А.В. Корабельникова

Примерное 10-ти дневное меню для школьников 7-10 лет , с 11 и старше,отдыхающих в лагерях дневного пребывания

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 10 лет					Возрастная категория: с 11 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Завтрак											
№ 160	Каша манная с маслом	200/5	6.2	4.48	32	217.7	200/5	6.2	4.48	32	217.7
№ 187	яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.24	62.66	1 шт.	5.08	4.6	0.24	62.66
№ 390	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	200	2.01	1.39	25.65	123.14	200	2.01	1.39	25.65	123.14
№ 492	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.90	7.40	7.55	120.45	20/5/20	6.28	9.48	10.04	161.06
ПП	Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	82.60	60	3.32	0.60	19.24	124.00
	всего за завтрак		20.4	18.27	78.27	606.55		22.89	20.55	87.17	688.56
Обед											
№ 12	салат из огурцов	100	0.73	1.08	2.28	93.72	100	0.73	1.08	2.28	93.72

№ 53/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	300/12	2.1	6.7	10.1	110
№255	Котлета мясная	70/30	10.73	8.72	13.81	192.4	100/30	14.81	12.38	19.61	250.12
№297	Гречневая каша с маслом	150/5	2.01	6.99	38.96	216.8	180/5	2.39	8.32	46.75	241.92
№399	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	200	0.56	0	27.4	111.84
ПР	хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
	всего за обед		19.33	22.83	116.91	862.04		24.87	28.98	146.83	982.65
полдник											
№435	Хлебец "Калорийный"	50	4.39	9.69	42.44	212.1	60	4.39	9.69	42.44	254.53
№ 383	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.61	200	0.07	0.01	15.31	61.61
	яблоко	150	0.50	0.50	17.12	62.40	150	0.50	0.50	17.12	62.40
	всего за полдник		4.96	10.20	74.87	336.11		4.96	10.20	74.87	378.54
	ИТОГО за день		44.69	51.30	270.05	1804.70		52.72	59.73	308.87	2049.75

День: второй

Завтрак

№ 156	Каша бойрская (пшениная с изюмом)	150	12.3	18.6	25	327.8	200	9.31	24.75	33.36	434.91
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
	масло сливочное	10	1.2	2.08	2.15	32.79	10.00	1.2	2.08	2.15	32.79
№16	колбаса п/к	25	4.8	8.7	0	107.2	25	4.8	8.7	0	107.2
№ 388	Какао с молоком	200	3.39	0.7	32.73	150.87	200	3.39	0.7	32.73	150.87
	всего за завтрак		23.94	30.26	77.44	692.28		20.95	36.41	85.8	799.39
Обед											
№ 17	Помидор	100	1	1.17	3.46	100.34	100	1	1.17	3.46	100.34
№66	Суп овощной на м/к бульоне	250	2.21	6.18	11.28	109.52	300	2.6	7.4	13.5	131.4
№ 287	Птица отварная	80/40	20.6	14.6	2.5	224	100/50	25.7	18.3	3.1	280
№306	Макаронн ые отв. с масл	150/5	5.4	5.2	31.2	187.9	180/5	6.59	6.35	37.53	225.5
№ 397	Кисель из яблок сушеных	200	0.27	0	30.82	124.36	200	0.27	0	30.82	124.36
ПР	хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	всего за обед		30.83	27.41	87.76	828.78		38.19	33.54	111.54	963.03
полдник											

№406	Кефир	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00
№429	Булочка домашняя	50.00	3.93	7.31	57.05	150.40	60.00	3.93	7.31	57.05	180.48
	Груша	150	0.40	0.30	18.20	41.60	150	0.40	0.30	18.20	41.60
	всего за полдник		9.93	12.72	84.25	316.00		9.93	12.72	84.25	346.08
	ИТОГО за день		64.70	70.39	249.45	1837.06		69.07	82.67	281.59	2108.50

День: третий

Завтрак											
№ 155	Каша "Дружба"	150/5	3.7	3.06	18.9	143.38	200/5	4.91	3.68	24.67	189.26
№2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	20/5/35	1.72	4.20	32.90	176.30	20/5/35	1.72	4.20	32.90	161.06
№ 381	Чай с медом	200	0.120	0	15.44	62.24	200	0.12	0	15.44	62.24
№ 418	Слойка "Свердловская"	50	3.79	6.76	26.01	185.04	50	3.79	6.76	26.01	185.04
	всего за завтрак		9.33	14.02	93.25	566.96		10.54	14.64	99.02	597.6
Обед											
№ 3	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	7.08	9.63	111.96	100	1.64	7.08	9.63	111.96

№ 71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6.7	6.9	9.25	121	250/35	8.06	8.3	11.1	153
№ 271	Жаркое домашнему	150/75	17.68	16.35	19.9	330	200/100	23.52	21.75	26.5	400
№ 403	Компот из кураги	200	0.33	0.2	21.87	90.58	200	0.33	0.2	21.87	90.58
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
ПР	хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	всего за обед		29.95	30.97	86.71	809.82		37.83	37.83	109.79	930.59
полдник											
№406	Йогурт фруктовый в инд.упак.	100	2.6	3	5.2	42.6	130	3.3	3.9	7.8	81.36
№ 409	Напиток из шиповника	200	0.68	0	23.05	94.9	200	0.68	0	23.05	94.9
ПР	вафли	35	0.84	0.7	25.5	81.7	45	1.1	1	33.2	106.2
	Банан	150	2.3	0.3	31.5	144	150	2.3	0.3	31.5	144
	всего за полдник		6.42	4	85.25	363.2		7.38	5.2	95.55	426.46
	ИТОГО за день		45.70	48.99	265.21	1739.98		55.75	57.67	304.36	1954.65

День: четвертый

Завтрак											
№ 186	Макаронник с маслом	150/5	8.46	7.66	41.6	262.05	200/5	11	9.96	54.9	357.04
№15	сыр(порции)	25	3.45	5.25	5.31	81.98	25	3.45	5.25	5.31	81.98
ПП	хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	масло сливочное	10.00	1.2	2.08	2.15	32.79	10.00	1.2	2.08	2.15	32.79
№384	Чай с молоком	200	1.32	0.02	15.76	68.5	200	1.32	0.02	15.76	68.5
	всего за завтрак		15.78	15.27	73.32	527.98		19	17.63	101.25	641.74
Обед											
№ 18	Салат из свежих овощей	100	1.09	7.13	2.88	80.08	100	1.09	7.13	2.88	80.08
№ 63/1	Суп гороховый на м/к бульоне	250/20	7.9	4.3	31.5	195	300/25	9.6	5.1	38.5	244
№ 226	биточки из рыбы	80/35	9.4	12.7	10.8	205	100/50	11.8	16	14	247
№ 304	Рис припущенный	150	3.47	5.4	31.9	190.6	180	4.17	6.53	38.3	228.76
№ 394	Кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	121.52	200	1.36	0	29.02	121.52
ПП	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
	всего за обед		25.47	29.71	123.66	865.82		30.27	34.94	140.26	994.98

полдник											
№406	Йогурт фруктовый в инд.упак.	100	2.6	3	5.2	42.6	130	3.3	3.9	7.8	81.36
№ 405	молоко кипяченое	200	5.59	6.38	10.08	120.12	200	5.59	6.38	10.08	120.12
№ 417	Творожни ки песочные	40	6.11	6.54	29.94	130.4	50	6.11	6.54	29.94	163.06
	мандарин	130	1	0.26	9.7	49.4	130	1	0.26	9.7	49.4
	всего за полдник		15.3	16.18	54.92	342.52		16	17.08	57.52	413.94
	ИТОГО за день		56.55	61.16	251.90	1736.32		65.27	69.65	299.03	2050.66
<i>День: пятый</i>											
Завтрак											
№ 157	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3.8	4.16	23.8	178.09	200/5	5.08	5.5	31.42	235.08
№1	Бутерброд с маслом сливочны м	30/10	4.90	7.40	7.55	120.45	30/10	6.28	9.48	9.66	161.06
№ 187	яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.24	62.66	1 шт.	5.08	4.6	0.24	62.66
ПР	Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	82.60	60	3.32	0.60	19.24	124.00
№ 390	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	200	2.01	1.39	25.65	123.14	200	2.01	1.39	25.65	123.14
	всего за завтрак		18.00	17.95	70.07	566.94		21.77	21.57	86.21	705.94

Обед											
№ 14	Салат из помидор и огурцов	100	0.96	4.62	3.08	57.7	100	0.96	4.62	3.08	57.7
№ 59/1	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.5	18.8	111	300	3.2	3	22.6	133
№ 83/1	Котлеты рыбные	80	12.7	8.5	12.2	187	120	19	12.8	18.3	266
№ 299	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.7	7.7	33.3	228.8	180	8.05	9.27	43.95	297.02
ПР	Хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
№ 408	Сок яблочный	200	0.5	0.1	10.1	46	200	0.5	0.1	10.1	46
	всего за обед		27.16	23.86	103.54	786.78		35.99	30.29	138.72	974.77
полдник											
№435	Хлебец "Калорийный"	50	4.39	9.69	52.44	212	60	4.39	9.69	52.44	254.53
№406	Кефир	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00
	яблоко	150	0.50	0.50	17.12	62.40	150	0.50	0.50	17.12	62.40
	всего за полдник		10.49	15.30	78.56	398.40		10.49	15.30	78.56	440.93

	ИТОГО за день		55.65	57.11	252.17	1752.12		68.25	67.16	303.49		2121.64
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	--	---------

День: шестой

Завтрак											
№16	колбаса п/к	25	4.8	8.7	0	107.2	25	4.8	8.7	0	107.2
№ 188	Омлет натуральн ый	150\8	14.3	20.4	2.9	273	200\8	18.62	26.56	3.84	360.36
	масло сливочное	10.00	1.2	2.08	2.15	32.79	10.00	1.2	2.08	2.15	32.79
№ 388	Какао с молоком	200	3.39	0.7	32.73	150.87	200	3.39	0.7	32.73	150.87
	хлеб пшеничны й	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
ПР											
	всего за завтрак		25.94	32.06	55.34	637.48		30.26	38.22	56.28	724.84

Обед											
№ 17	Помидор	100	1	1.17	3.46	100.34	100	1	1.17	3.46	100.34
№ 63/1	Суп с фасолью на м/к бульоне	250\20	7.9	4.3	31.5	195	300/25	9.6	5.1	38.5	244
№ 104\1	Тефтели из говядины	80/30	10.8	15.7	13.4	246	100/50	13.7	18.84	17.6	320
№297	Макаронн ые отв. с масл	150/5	3.87	8.13	23.8	140.4	180/5	4.5	9.04	28.56	160.5
№399	Компот из сухофрукт ов	200	0.56	0	27.4	111.84	200	0.56	0	27.4	111.84

ПР	хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	всего за обед		25.48	29.56	108.06	876.24		31.39	34.47	138.65	1038.11
полдник											
№406	Кефир	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00
№ 431	Булочка молочная	50.00	4.23	1.65	43.78	167.12	50.00	4.23	1.65	43.78	167.12
	Груша	150	0.50	0.30	18.20	62.40	150	0.50	0.30	18.20	62.40
	всего за полдник		10.33	7.06	70.98	353.52		10.33	7.06	70.98	353.52
	ИТОГО за день		61.75	68.68	234.38	1867.24		71.98	79.75	265.91	2116.47

<i>День: седьмой</i>											
Завтрак											
№ 167	Каша рисовая молочная	150/5	3.9	3.44	22.31	205	200/5	5.12	4.48	29.01	270.6
1	Бутерброд с маслом сливочны м	30/10	4.90	7.40	7.55	120.45	30/10	6.28	9.48	9.66	161.06
№ 381	Чай с медом	200	0.12	0	15.44	62.24	200	0.12	0	15.44	62.24
	всего за завтрак		8.92	10.84	45.30	387.69		11.52	13.96	54.11	493.9
Обед											
№ 46	Салат из зеленого горошка с р/маслом	100	2.16	6.43	10.3	107.7	100	2.16	6.43	10.3	107.7

№ 54/1	Рассольни к ленинград ский	250/10	2.1	5.2	15.4	115	300/12	2.6	6.2	18.5	146
№ 82/1	Рыба отварная с соусом польским	80/30	18.4	11.5	1.3	192	120/50	27.8	18.2	2	283
№317.	Картофель ное пюре	150	2.03	5	20.9	137.1	180	2.44	6.01	25.16	164.56
№ 404	Компот из плодов консервир ованных	200	0.63	0.26	40.15	165.4	200	0.63	0.26	40.15	165.4
ПР	Хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
ПР	хлеб пшеничны й	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
	всего за обед		28.92	28.83	114.11	873.48		39.91	37.6	136.8	1041.71
ПОЛДНИК											
№406	Йогурт фруктовый в инд.упак.	100	2.6	3	5.2	42.6	130	3.3	3.9	7.8	81.36
№ 409	Напиток из шиповник а	200	0.68	0	23.05	94.9	200	0.68	0	23.05	94.9
№ 414	Ватрушка "Лакомка"	60	12.91	16.31	43.2	200.9	75	12.91	16.31	43.2	251.23
	мандарин	130	1	0.26	9.7	49.4	130	1	0.26	9.7	49.4
	всего за полдник		17.19	19.57	81.15	387.8		17.89	20.47	83.75	476.89

	ИТОГО за день		55.03	59.24	240.56	1648.97		69.32	72.03	274.66		2012.5
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	--	--------

День: восьмой

Завтрак												
№ 195	Творожная запек. с джем.	200/10	29.03	6.72	51.7	443.35	200/10	29.03	6.72	51.7		443.35
№ 492	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.90	7.40	7.55	120.45	20/5/20	6.28	9.48	9.66		161.06
№ 392	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	0.02	17.35	75.18	200	1.4	0.02	17.35		75.18
	всего за завтрак		35.33	14.14	76.6	638.98		36.71	16.22	78.71		679.59

Обед												
№ 12	салат из огурцов	100	0.73	9.08	2.28	93.72	100	0.73	9.08	2.28		93.72
№ 70/1	Уха рыбацкая	250/30	8.6	4	12.1	120	300/35	10.1	4.8	14.6		153
№ 98/1	Биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252	100/40	20.6	18.3	17.5		320
№311	Капуста тушенная	150	3.93	4.8	10.5	101.5	180	4.72	5.8	12.65		121.8
№ 397	Компот из яблок сушеных	200	0.27	0	30.82	124.36	200	0.27	0	30.82		124.36
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56		73.62

	всего за обед		31.98	32.56	87.16	765.2		38.67	38.16	95.41	886.5
ПОЛДНИК											
№406	Кефир	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00	200.00	5.60	5.11	9.00	124.00
№ 432	Булочка Российская	50.00	3.85	4.56	32.45	121.80	60.00	3.85	4.56	32.45	146.24
	Банан	150	2.3	0.3	31.5	144	150	2.3	0.3	31.5	144
	всего за полдник		11.75	9.97	72.95	389.80		11.75	9.97	72.95	414.24
	ИТОГО за день		79.06	56.67	236.71	1793.98		87.13	64.35	247.07	1980.33

<i>День: девятый</i>											
Завтрак											
№76/1	Суп молоч. с крупой рисовой	250	4.4	5.1	18.1	148	300	5.3	6.1	21.8	187
№ 447	Оладьи с джемом	145	11	17.02	81.4	466.78	165	12.1	18.7	89.54	522.8
ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
	Чай с сахаром	200	0.12	0	15.44	62.24	200	0.12	0	15.44	62.24
№ 381								19.77	24.98	144.34	845.66
	всего за завтрак		17.77	22.3	132.5	750.64					
Обед											
№ 14	Салат из помидор и огурцов	100	0.96	4.62	3.08	57.7	100	0.96	4.62	3.08	57.7

№ 53/1	Щи из свежей капусты с картофеля м	250/10	1.7	5.6	8.4	91	300/12	2.1	6.7	10.1	
№ 112\1	Плов из говядины	250	22.25	19.02	38.54	368.58	300	34.44	25.11	46.28	598.55
№ 403	Компот из изюма	200	0.33	0.2	21.87	90.58	200	0.33	0.2	21.87	90.58
ПР	Хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	всего за обед		26.59	29.7	80.39	690.52		39.86	36.95	104.46	848.26
полдник											
№406	Ряженка	200	5.6	2	8.18	94.52	200	5.6	2	8.18	94.52
№ 417	Творожники песочные	50	6.11	6.54	29.94	163.06	50	6.11	6.54	29.94	163.06
	мандарин	130	1	0.26	9.7	49.4	130	1	0.26	9.7	49.4
	всего за полдник		12.71	8.8	47.82	306.98		12.71	8.8	47.82	306.98
	ИТОГО за день		57.07	60.8	260.71	1748.14		72.34	70.73	296.62	2000.9

День: десятый

Завтрак											
№ 161	Каша молочная кукурузная	200/5	7.44	4.65	32.47	231.5	200/5	7.44	4.65	32.47	231.5

№ 367	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и колбасой п/к	20/5/10	4.90	7.40	7.55	120.45	20/5/20	6.28	9.48	9.66	161.06
№ 187	яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.24	62.66	1 шт.	5.08	4.6	0.24	62.66
№406	Йогурт фруктовый в инд.упак.	100	2.6	3	5.2	42.6	130	3.3	3.9	7.8	81.36
№ 388	Какао с молоком	200	3.39	0.7	32.73	150.87	200	3.39	0.7	32.73	150.87
	всего за завтрак		23.41	20.35	78.19	608.08		25.49	23.33	82.9	687.45
Обед											
№ 35	Салат из свеклы отварной	100	1.35	4.6	5.85	70.2	100	1.35	4.6	5.85	70.2
№ 56/1	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.7	5	11	95	300/12	2	6	14.6	119
№ 128/1	Биточки рубленые из птицы	80/30	11.6	11.59	9.00	202	100/40	14.5	14.64	11.6	256
№317.	Картофельное пюре	150	2.03	5	20.9	137.1	180	2.44	6.01	25.16	164.56
№ 408	Сок яблочный	200	0.5	0.1	10.1	46	200	0.5	0.1	10.1	46

ПР	хлеб пшеничный	50	2.25	0.18	17.56	73.62	50	2.25	0.18	17.56	73.62
ПР	Хлеб ржаной	40	1.35	0.26	8.50	82.66	60	2.03	0.32	23.13	101.43
	всего за обед		20.78	26.73	82.91	706.58		25.07	31.85	108	830.81
полдник											
№ 405	Молоко кипяченое	200	5.59	5.38	10.08	120.12	200	5.59	5.38	10.08	120.12
№ 422	Бантик с корицей	50	4.72	5.4	48.68	185.21	60	4.72	5.4	58.42	222.22
	Банан	150	2.3	0.3	31.5	144	150	2.3	0.3	31.5	144
	всего за полдник		12.61	11.08	90.26	449.33		12.61	11.08	100	486.34
	ИТОГО за день		56.8	58.16	251.36	1763.99		63.17	66.26	290.9	2004.6

	ИТОГО за смену		577.00	592.50	2512.50	17692.50		675.00	690.00	2872.50	20400.00
	ИТОГО за смену ПО НОРМЕ		577.00	592.50	2512.50	17692.50		675.00	690.00	2872.50	20400.00
	В среднем за смену в % от суточной потребности		75%	75%	75%	75%		75%	75%	75%	75%

Средний распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи за 10 дней , фактически

возраст	7-10 лет			с 11 лет и старше		
	всего за 10 дней	средне суточная	%	всего за 10 дней	средне суточная	%
ЗАВТРАК 25%	5983.58	598.358	25%	6864.67	686.47	25%

ОБЕД - 35%	8065.26	806.526	35%	9491.41	949.14	35%
ПОДНИК - 15%	3643.66	364.366	15%	4043.92	404.39	15%
норма суточная	2359			2720		