

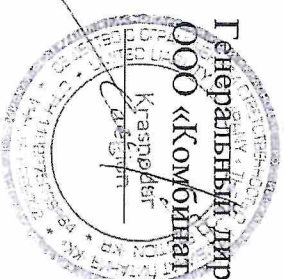
Директор МБОУ



Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Краснодар
Чепига В. И.



приготовления блюд для

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
		Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,21	8,2	21	172
ЗАВТРАК		Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			605	16,82	26,1	100,01	701,2
ОБЕД		Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5
		Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260
		Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			850	33	42,35	116,8	985,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,82	68,45	216,81	1686,7

Прием пищи		дети 7-11 л.		Наименование блюда		Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				БелкиЖирыУглеводы						
НЕДЕЛЯ 1				Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым		150/30	19,35	13,05	44,25	372
ДЕНЬ 2				Чай с молоком		200	1,6	1,6	17,3	87
ЗАВТРАК				Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,6	93,8
				Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	13,4	68,4
				Фрукты свежие		100	0,7	0	17,5	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						560	27,25	15,45	112,05	697,2
ОБЕД				Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,4	4,1	3,3	57
				Суп-лапша домашняя		250	2,8	5,8	13,9	120
				Картофельное пюре		180	3,78	9,9	26,1	226,8
				Шницель рыбный натуральный рубленый		100	18	13	1,8	200
				Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	0,6	0	20,2	144
				Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,6	93,8
				Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД						910	32,18	33,6	98,3	910
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							59,43	49,05	210,35	1607,2

Прием пищи дети 7-11 л.		Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 3		Каша молочная (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			485	19,01	25,9	96,91	693
ОБЕД		Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
		Суп кулдявый	250	2,8	3	20,5	121
		Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8
		Котлета из курицы	90	26,2	6,12	0,45	167,4
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Фрукты свежие	100	11	0	14,7	62
		Кондитерское изделие (пряник)	25	1,7	1,6	17,5	90,5
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			1025	50,12	26	135,85	942,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				69,13	51,9	232,76	1635,9

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 4		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5
ЗАВТРАК		Какао с молоком	200	4,9	5	61	190
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			595	28,71	42,8	105,36	802
ОБЕД		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
		Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5
		Котлеты (особые)	90	22,41	1,6	0,9	105,3
		Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181
		Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			920	36,31	19	132,6	939
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65,02	61,8	237,96	1741

Прием пищи		дети 7-11л.		Наименование блюда		Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки			Жиры		Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1				Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)		15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 5				Каша жидкая молочная (кукурузная)		200	5,4	8,2	46	282
ЗАВТРАК				Кофейный напиток с молоком		200	4,9	5	32,5	190
				Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,6	93,8
				Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						485	18,41	25,9	109,71	737
ОБЕД				Салат из свежих огурцов		100	0,6	7,1	3	79
				Щи зеленые со сметаной и мясом		250	4,5	6,9	8,8	216,3
				Жаркое по-домашнему		240	21,36	11,76	25,92	300
				Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	0,6	0	20,2	144
				Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,6	93,8
				Фрукты свежие		100	0,3	0	8,6	40
				Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД						970	32,96	26,56	99,52	941,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							51,37	52,46	209,23	1678,5

Прием пищи дети 7-11 л.		Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2		Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/30	21,8	18,35	22,55	346,95
		Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 1		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			485	31,41	31,25	75,46	704,15
ОБЕД		Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59
		Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120
		Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	29,16	199,8
		Рыба запеченая	100	9,6	11,4	16,3	210
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
		Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			1035	25,2	31,18	146,06	976,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				56,61	62,43	221,52	1680,85

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 2		Каша жидкая молочная (манка)	200	4,8	8,2	30,4	222
ЗАВТРАК		Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			585	18,11	25,9	102,71	717
ОБЕД		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
		Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90
		Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5
		Котлета из курицы	100	18,4	10,6	12,1	220
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			880	32	27,05	120,1	859,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,11	52,95	222,81	1576,7

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 3		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5
ЗАВТРАК		Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			575	26,81	42,5	65,36	746,6
ОБЕД		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5
		Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			850	34,6	39,35	102,5	909,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,41	81,85	167,86	1656,1

Принем пищи		дети 7-11 л.		Наименование блюда		Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры		Углеводы				
НЕДЕЛЯ 2				Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)			15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 4				Каша молочная (пшеничная)			200	6	8,2	33,2	238
ЗАВТРАК				Кофейный напиток с молоком			200	4,9	5	32,5	190
				Хлеб пшеничный			40	3	0,4	19,6	93,8
				Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2
				Фрукты свежие			100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							585	19,31	25,9	105,51	733
ОБЕД				Икра из кабачков			100	0,7	3,7	5,8	59
				Уха ростовская			250	1,4	0,3	0,3	100
				Картофельное пюре			180	3,78	9,9	26,1	226,8
				Котлеты (особые)			90	22,41	1,6	0,9	105,3
				Соки овощные, фруктовые и ягодные			200	1	0,3	21,2	88
				Хлеб пшеничный			40	3	0,4	19,6	93,8
				Кондитерское изделие (печенье)			50	0	4,25	36,2	195,5
				Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД							510	34,89	20,85	123,5	936,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								54,2	46,75	229,01	1669,8

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2		Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/30	21,8	16,3	22,4	328,95
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 5		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			585	31,71	29,2	83,91	726,15
ОБЕД		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
		Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5
		Шницель рыбный натуральный рубленый	90	16,2	11,7	1,62	180
		Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			970	29,45	31,4	111,02	916,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,16	60,6	194,93	1642,85

Прием пищи		дети 7-11 л.		Наименование блюда		Вес порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность									
										Белки			Жиры			Углеводы					
НЕДЕЛЯ 3				Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)			15/10			3,81			12,1			4,91			137		
ДЕНЬ 1				Каша жидкая молочная (рисовая)			200			2,21			8,2			21			172		
ЗАВТРАК				Кофейный напиток с молоком			200			4,9			5			32,5			190		
				Хлеб пшеничный			40			3			0,4			19,6			93,8		
				Хлеб ржаной			40			2,6			0,4			13,4			68,4		
				Фрукты свежие			100			0,3			0			8,6			40		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							605			16,82			26,1			100,01			701,2		
ОБЕД				Салат из свежих огурцов			100			0,6			7,1			3			79		
				Суп овощной с курицей			250			2			2,4			14,8			90		
				Овощное рагу с кабачками			180			3			8,5			48,2			260,4		
				Биточек из курицы			90			16,83			15,57			10,71			200,7		
				Напиток из плодов шиповника			200			0,4			0			23,6			94		
				Хлеб пшеничный			40			3			0,4			19,6			93,8		
				Хлеб ржаной			40			2,6			0,4			13,4			68,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД							900			28,43			34,37			133,31			886,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ										45,25			60,47			233,32			1587,5		

Прием пищи		дети 7-11 л.		Наименование блюда		Вес порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность								
							Белки			Жиры			Углеводы							
НЕДЕЛЯ 3				Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)			15/10			3,81			12,1			4,91			137	
ДЕНЬ 2				Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке			150/60			15			25			2,85			298,5	
ЗАВТРАК				Какао с молоком			200			4,9			5			32,5			190	
				Хлеб пшеничный			20			1,5			0,2			9,8			46,9	
				Хлеб ржаной			20			1,3			0,2			6,7			34,2	
				Фрукты свежие			100			0,3			0			8,6			40	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							575			26,81			42,5			65,36			746,6	
ОБЕД				Салат из свежих помидоров			100			0,9			7,1			3,9			85	
				Щи зеленые со сметаной и мясом			250			4,5			6,9			8,8			216,3	
				Картофель отварной с зеленью			180			3,6			7,38			29,16			199,8	
				Котлеты «Московские»			100			13,1			22,7			11,5			305	
				Соки овощные, фруктовые и ягодные			200			0,6			0			20,2			144	
				Хлеб пшеничный			40			3			0,4			19,6			93,8	
				Хлеб ржаной			40			2,6			0,4			13,4			68,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД							910			28,3			44,88			106,56			1112,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ										55,11			87,38			171,92			1858,9	

Прием пищи		дети 7-11л.		Наименование блюда		Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры		Углеводы			
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)				15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 3		Каша жидкая молочная (кукурузная)				200	5,4	8,2	46	382
ЗАВТРАК		Чай с сахаром				200	0,2	0	15	58
		Хлеб пшеничный				40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	6,7	34,2
		Фрукты свежие				100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						585	14,01	20,9	100,81	745
ОБЕД		Салат из свежих огурцов				100	0,6	7,1	3	79
		Суп с крупой и мясными фрикадельками				250	1,7	2,7	16,2	97
		Макаронные изделия отварные с маслом				150	5,1	9,15	34,2	244,5
		Тефтели из говядины				100	9,2	18,1	10	240
		Компот из смеси сухофруктов				200	0,6	0	31,4	124
		Хлеб пшеничный				40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной				40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД						880	22,8	37,85	127,8	946,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							36,81	58,75	228,61	1691,7

Прием пищи	дети 7-1 лт.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 4		Каша жидкая молочная (манка)	200	4,8	8,2	30,4	222
ЗАВТРАК		Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
		Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			585	18,91	25,9	108,81	739
ОБЕД							
		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
		Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5
		Котлета из курицы	100	18,4	10,6	12,1	220
		Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			910	33,1	30,3	137,9	963,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,01	56,2	246,71	1702,5

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
НЕДЕЛЯ 3				Белки	Жиры	Углеводы	
		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/30	19,35	13,05	44,25	372
		Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 5		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
		Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			545	27,26	25,55	95,36	710,1
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,7	3,7	5,8	59
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90
		Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	57,5	293
		Рыба запеченная	100	9,6	11,4	16,3	210
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144
		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
		Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			870	20,8	25,48	140,9	924
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,06	51,03	236,26	1634,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				815,5	902,07	3260,06	25050,3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ				54,37	60,14	217,34	1670,02

№ периоды
15/14
182
303
Ипром
Ипром
338
54-53
117
203
262/330
54-34хн
Ипром
Ипром