



Утверждаю
директор МОУ СОШ № 1
им. П.И. Николаенко, с. Степное
И.З. Салакаева

Примерное 10 - дневное меню
Организации питания во время летнего оздоровительного отдыха образовательного учреждения
Степновского муниципального округа Ставропольского края разработанное по сборнику рецептов
2011г В.А. Тутельян

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
День 1								
Завтрак	Сырники из творога	120	21,6	9,7	12,8	187	1,1	№ 219 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	3,1	11,8	85	17,6	№ 88 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Выпечки из говядины	90	14,2	2,8	7,4	113	-	№ 268 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Макаронные изделия отварные	150	4,9	3,6	31,3	153	-	№ 309 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/2,4	0,3/0,4	14,1/12,0	69/66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Йогурт	125	3,5	4,0	5,1	74	0,7	

Итого за 1 день		54,9	31,50	154,2	1067	39,5	
-----------------	--	------	-------	-------	------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,3	8	14,5	167	-	№ 120 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,4	6,8	14,2	138	-	№ 3 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,1	3,2	18,3	114	9,2	№ 108 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Рыба тушеная в томате с овощами	90/100	12,7	4,7	5,2	101	3,5	№ 229 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	18	132	17,1	№ 312 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,5	44	33	№ 389 Сб. рец. блинд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 2 день			39,5	28,2	166,50	1070	102,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	200	7,0	10,8	28,3	238	1,2	№ 173 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Жаркое по- домашнему	90/125	26,9	12,4	33,9	355	29,2	№ 259 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/2,4	0,3/0,4	14,1/12,0	69/66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 3 день			53,2	51,9	196,9	1470	49,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,4	18,1	17,5	329	0,3	№ 223 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	1,4	14,5	79	14	№ 108 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Тефтели паровые	90	13	17,3	9,2	245	0,1	№ 279 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Йогурт	125	3,5	4,0	5,1	74	0,7	
Итого за 4 День			56,3	54,4	163,6	1378	18,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет с сыром	150	18,7	20,7	2,4	270	-	№ 211 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
Обед	Суп из овощей	200	1,7	3,6	8,6	73	27	№ 99 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Котлеты рубленые из цыпленка	90	13,5	6,3	3,9	126	0,1	№ 294 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 5			50,0	37,6	148,4	1200	150,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	3,4	4,1	7,4	202	-	№ 173 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,3	21,4	82	12,6	№ 101 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	7,6	29	250	29	№ 284 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 7 день			36,0	39,5	176,1	1307	46,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,6	27,3	3,1	325	-	№ 210 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Голубцы с мясом и рисом	250/10	26,1	8,4	17,1	249	95,8	№ 287 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 8 день			46,7	42,9	143,1	1178	197,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,0	5,4	33,0	202	0,9	№ 174 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Кофейный напиток	200	4,2	3,7	37	198	33,6	№ 379 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,4	6,8	14,2	138	-	№ 3 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	3,4	7,8	68	28	№ 82 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Котлеты рыбные	90	10,8	5,5	10,6	140	-	№ 234 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	18	132	17,1	№ 312 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,5	44	33	№ 289 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	

Итого за 9 день		36,1	30,4	204,4	1253	168,7	
--------------------	--	------	------	-------	------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Пудинг из творога	150	18,1	13,9	26,1	214	0,8	№ 222 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,1	11,4	85	10,1	№ 96 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Рагу из цыплят	70/125	6,0	5,6	11,6	183	0,6	№ 289 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 10 день			36,7	46,8	153,3	1150	14,7	