



МАО НГО «СОШ №1»
А.Ю.Власова

Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»



И.Л.Гаджиева

Примерное трёхнедельное меню для детей МАО НГО «СОШ №1»

г.Новая Ляля
2019 г

Примерное меню для летней оздоровительной компании дневного пребывания 11 лет и старше

1 неделя.

понедельник							
№т к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККал.	Вит.С
завтрак							
43	Салат из капусты	100	0,8	3.0	5.3	52	37.33
311	Каша манная	200/5	2.96	8.16	20	172	0.4
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Груша	100	0.5		11.3	44.4	6
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	ИТОГО		15.86	19.85	90.68	609.4	44.3
обед							
19	Салат из помидор	100	0.5	4.2	2.3	51	23.3
132	Рассольник ленингр.	250/25	4.7	6.3	24.4	150	8.4
388	Котлета рыбная	100	14.8	2.7	9.7	122.7	0.6
520	Пюре картофельное	180	3.65	5.95	24.8	168	12.84
	Сок фруктовый	200	0	0	24	95.12	4
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	6.45	0.87	38.85	194.4	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		36.35	24.02	134.65	887.22	50.77
	Итого за день		52.21	43.87	225.33	1496.62	95.07
ВТОРНИК							
завтрак							
16	Салат из огурцов	100	0.7	10.08	3	10.3	9.3
302	Каша молочная «Геркулес»	200/5	7.3	10.4	25.26	224	0.4
692	Коф. напиток с мол.	200	1.5	8.5	20.4	109	0.5
	Хлеб витаминиз-ый	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	10
	Итого		13.68	29.46	87.14	520.3	20.2
обед							
39	Салат из моркови	100	1.13	10.08	10.38	136.8	4.4
110	Борщ со сметаной	250/10	4.3	4.3	14.6	130.8	13.5
451	Биточки	100	14.3	15.7	7.69	236.7	0.1
511	Рис отварной	180	4.4	4.03	44.54	231.6	0.6
639	Компот из сухофр-ов	200	0.3	-	15.7	62	0.5
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		37.88	39.07	146.71	1199.9	20.73
	Итого за день		51.56	68.53	233.85	1640.2	40.93
		СРЕДА					
завтрак							
6	Салат из помидор и огурцов	100	1	10.16	4.6	113.9	16.3
362	Пудинг из творога, сгущ	200/20	16	16.93	24.4	322.7	0.27
684/685	Чай с	200	0.2	0.1	15.1	58	0.3

	молоком,сахаром						
	Хлеб витаминизиров.	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Фрукт	100	2.25	-	33.6	136	15
	ИТОГО		23.03	27.67	99.28	738.6	31.87
Обед							
17	Свекла с сыром	100	5.4	14.2	7.2	178	2.04
124	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	2.53	4.85	8.58	106	17
297	Греча рассыпчатая	180	6.96	6.48	52.8	283.2	0.36
461	Тефтели с соусом	100/20	23	27.3	21.83	428	0.1
	Напиток витаминный	200			24	95.12	4
	Хлеб пшеничный,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		51.34	57.79	168.21	1412.32	25.13
	Итого за день		74.37	85.46	267.49	2150.92	57
			ЧЕТВЕРГ				
Завтрак							
49	Морковь с яблоком	100	0.9	10.17	8.23	128.1	5.3
340	Омлет натуральный	200	13.3	22.2	2.53	265.3	0.33
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Апельсин	100	1.35	-	11.25	56	60
	Итого		24.03	37.85	76.09	747.4	66.13
Обед							
7	Салат «Здоровье»	100	1.24	9.99	9.17	132	10
139	Суп картоф. с бобовыми, мясом	250/25	6.2	5.6	22.3	167	7.42
388	Биточки рыбные	100	15.07	12.3	5.9	190.7	0.6
516	Макароны отварные	180	4.2	4.9	28.2	176.4	0
	Хлеб пшенич,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
648	Кисель фруктовый	200	0.2	0	34.1	142	0.4
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		40.36	37.75	153.47	1130.1	19.75
	Итого за день		64.39	75.6	229.56	1877.5	85.88
	Пятница						
Завтрак							
19	Салат картоф.с зел.гор.	100	3	11.38	10.77	157	7.7
302	Каша рисовая вязкая	200/5	1.2	3.2	12.64	87.2	0.5
686	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.4
	Бутерброд с сыром	25/15	5.27	4.67	-	108.6	
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Итого		13.85	19.73	71.49	565.2	14.6
Обед							
12	Салат «Свеколка»	100	1.5	10.1	16.28	161.47	2.5
134	Суп крестьян.со сметан	250/10	4.96	4.48	6.51	133.6	0.7
224	Рагу из овощей	180	3.69	6.42	17.47	142.8	12.72
451	Котлета	100	14.2	15.7	7.69	236.7	0.1
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0

	Сок	200	-	-	24	45.12	4
Пром	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		37.8	41.66	125.27	1041.69	21.65
	Итого за день		51.65	61.39	197.24	1606.89	36.25
			СУББОТА				
Завтрак							
19	Салат из помидор	100	0.5	4.2	2.3	51	25
366	Запеканка из творога	200/20	24	25.4	36.6	484	0.27
	Со сгущенным молоком						
692	Коф. напиток с молоком	200	1.5	1.5	20.4	109	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яйцо вареное	40	5.2	4.4	0.44	62	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	15
	Итого		35.38	35.98	98.22	883	37.96
Обед							
16	Салат из огурцов	100	0.72	10.08	3	103.67	16.33
131	Рассольник Домашний	250	4.7	6.3	24.4	152	6.7
	Сосиска отварная	100	12.19	8.25	14.3	183.75	0
520	Пюре картофельное	180	3.65	5.95	24.84	168	12.8
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Пром	Йогурт	125	5.6	3.4	8.2	85	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		34.26	34.94	153.74	1050.42	41.96
	Итого за день		69.64	70.92	251.96	1933.42	78.73

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак							
7	Салат здоровье	100	0.7	3	5.8	52	37.3
302	Каша пшенная	200	2.9	4.6	15.9	120	0.5
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Банан	100	2.25	-	33.6	136	10
	Итого		14.33	13.08	109.38	606	48.3
Обед							
20	Овощи порционно	100	0.72		6.38	102.15	25
110	Борщ со смет,мясом	250/10/25	4.25	4.3	14.58	130.8	10.8
388	Котлета рыбная	100	13	8.8	15.2	196	0.6
534	Капуста тушеная	180	2.52	9	12.6	141.6	12
	Сок фруктовый	200	-	-	24	95.12	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		33.94	27.06	126.56	987.67	54.03
	Итого за день		48.27	40.14	235.94	1593.67	102.33
			ВТОРНИК				
завтрак							
19	Салат карт.с зел.гор	100	3.03	11.3	10.77	157	7.7
302	Каша рисовая вязкая	200/5	1.2	3.2	12.64	87.2	0.5

692	Кофейный напиток	200	1.5	1.5	20.4	109	0.5
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Апельсин	100	1.35	-	11.25	56	30
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
Итого			13.78	19.77	76.64	560.2	38.8
Обед							
19	Салат из помидоров	100	0.5	4.2	2.3	51	23.3
124	Щи из св.капусты, смет	250/10	2.53	4.85	8.57	106	13.6
451	Шницель	100	15.06	19.36	0.7	234.38	0.05
516	Макароны отварные	180	3.65	5.95	24.84	168	0
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Итого			35.39	39.32	126.01	1023.38	39.08
Итого за день			49.17	59.09	202.65	1583.58	77.88
СРЕДА							
Завтрак							
43	Салат из капусты	100	0.8	3	5.3	52	37.3
366	Запеканка из твор,сгущ.молоком	200/20	16	16.9	24.4	322.7	0.27
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
684/685	Чай с молоком	200	0.3	-	15.2	60	0.3
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	10
Итого			21.28	20.38	83.38	611.7	47.87
Обед							
16	Салат из огурцов	100	0.72	10.08	3	103.7	9.3
139	Суп картоф. с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	5.7
451	Биточки мясные	100	14.3	15.7	7.69	236.7	0.1
520	Пюре картофельное	180	3.6	5.9	24.8	168	12.84
	Сок	200	0.2	-	35.8	142	4
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Итого			38.47	42.24	147.39	1139.4	33.57
Итого за день			59.75	62.62	230.77	1751.1	81.44
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак							
685	Чай	200	1.6	1.6	17.3	87	0
12	Салат «Свеколка»	100	0.5	4.2	1.8	51	3.3
35	Каша «Дружба»	200/5	5.76	4.14	35.65	200	0.5
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
Итого			15.06	13.63	87.63	533.4	9.9
Обед							
181	Суп картоф.с рыбой	250	2	4.9	14.3	110	6.7
534	Капуста тушеная	180	2.52	9.38	13.13	141.6	12
461	Тефтели с соусом	100/20	20.21	23.49	19.19	376.18	0.1

6	Салат из помидор и огур.	100	1.0	4.2	4.6	113.9	16.3
	Напиток витаминный	200	-	-	8.5	370	28
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		39.18	60.56	113.52	1433.68	64.73
	Итого за день		54.24	93.86	201.15	1967.08	74.63
			ПЯТНИЦА				
Завтрак							
9	Морковь с яблоком	100	0.9	10.17	8.23	121.8	4.4
340	Омлет натуральный	200	14.27	23.85	2.72	284.27	0.33
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Банан	100	2.25	-	33.6	136	10
	Итого		25.9	39.5	98.63	840.07	15.23
Обед							
7	Салат «Здоровье»	100	1.24	3.0	9.17	132	10
132	Рассольник Ленинград.	250	4.7	6.3	24.4	152	6.7
451	Котлета мясная	100	12.25	13.51	10	163.12	0.07
224	Рагу из овощей	180	3.69	6.42	17.47	142.8	12.72
685	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.3
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		35.63	34.19	130.04	971.92	31.42
	Итого за день		61.53	73.69	228.67	1811.99	46.65
СУББОТА							
завтрак							
51	Салат свекла с яблоком	100	1.5	10.1	16.28	161.47	3.4
366	Запеканка из творога	200/20	20	17.3	17.3	318.67	0.27
	Со сгущ. молоком						
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	15
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.3
	Итого	27.28	29.48	89.36	744.14	18.97	
Обед							
16	Салат из огурцов	100	0.72	10.08	3.0	103.67	9.3
110	Борщ со смет, мясом	250/10/25	4.25	4.3	14.58	130.8	10.8
388	Котлета рыбная	100	35.73	14.75	1.07	282.51	0.63
520	Пюре картофельное	180	3.6	5.88	24.84	142	
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
639	Компот из сухофр-в	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Пром.	Йогурт	125	5.6	3.4	8.2	85	1.63
	Итого		57.3	39.37	130.69	1101.98	22.86
	Итого за день		84.58	68.85	220.05	1846.12	41.83

3 неделя

Завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК

10	Салат из капусты с чесноч.	100	1.47	7.0	9.21	178	28.3
302	Каша геркулесовая	200/5	7.3	10.4	25.26	224	0.4
685	Чай	200	1.6	1.6	17.3	87	0
	Сыр	15	3.12	3.21		43	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Груша	100	0.5		11.3	44.4	6
	Итого		17.57	22.69	84.65	684.4	34.8
Обед							
6	Салат из помид.и огурцов	100	1.0	10.17	4.6	113.92	16.28
132	Рассольник «Ленингр-й»	250	4.7	6.3	24.4	152	4.6
516	Макароны отварн.	180	4.2	4.92	24.84	176.4	0
461	Тефтели с соусом	100/20	23	27.3	21.83	428	0.1
	Сок фруктовый	200	-	-	24	95.12	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		46.35	53.65	153.47	1287.44	26.61
	Итого за день		63.92	76.34	238.12	1971.84	61.41
			ВТОРНИК				
Завтрак							
22	Салат свекла с чесноч.	100	1.4	10.08	9.22	133.3	3.33
362	Пудинг из творога со сгущ.молоком	200/20	16	16.93	24.4	322.67	0.27
698	Кофейный напиток	200	1.5	1.5	20.4	109	4.9
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.24	113.3	0
	Банан	100	1.35	-	11.25	56	10
	Итого		24.05	28.91	89.51	734.27	18.5
Обед							
20	Овощи порционные	100	0.72		6.83	102.15	16.67
124	Щи из свеж.кап. со сметаной	250	2.53	4.85	8.57	106	13.6
520	Пюре картофельное	180	3.6	5.88	24.84	168	12.84
5	Биточки мясные	100	14.3	15.7	7.69	236.7	0.1
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.4
	Хлеб пшен ,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		34.8	31.39	137.53	1076.85	45.24
	Итого за день		58.85	60.3	227.04	1811.12	63.74
			СРЕДА				
Завтрак							
49	Морковь с яблоком	100	1.2	0.07	10.17	131	5.3
302	Каша пшенная	200/5	2.9	4.6	15.9	120	0.3
686	Чай с молоком	200	0.3	-	15.2	60	0.3
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.27	113.3	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	63	10
	Итого		11.92	8.28	82.44	530.3	16.3
Обед							
49	Салат из капусты	100	0.8	7.0	3.0	85	28.33

139	Суп карт.с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	5.7
224	Рагу из овощей	180	2.81	4.43	17.47	116.4	12.73
50	Котлета детская	100	16.72	9.75	11.5	200	0.1
	Напиток витаминный	200	1	-	21.2	94	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Хлеб ржаной	25	1.55	0.26	7.76	40	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		42.53	32.0	137.03	1024.4	52.49
	Итого за день		54.45	40.28	219.47	1554.7	68.79
			ЧЕТВЕРГ				

Завтрак

12	Салат «Свеколка»	100	1.5	10.1	16.28	161.47	3.33
340	Омлет натуральный	200	13.33	22.27	2.5	260	0.33
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.27	113.3	0
	Апельсин	100	2.25	-	33.6	136	30
	Итого		25.78	37.77	109.15	860.77	34.16
Обед							
19	Салат из помидор	100	0.5	4.2	2.3	51	23.17
181	Суп картоф. с рыбой	250	2	4.9	14.3	110	6.7
451	Котлета из говядины	100	12.25	13.51	10	163.12	0.07
534	Капуста тушеная	180	2.52	9	12.6	141.6	12
648	Кисель фруктовый	200	0.2	-	34.1	142	0.4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		30.92	36.57	127.1	929.72	43.97
	Итого за день		56.78	74.34	236.25	1090.48	78.13

ПЯТНИЦА

завтрак							
55	Салат картоф.	100	0.5	4.2	1.8	51	6.7
315	Запеканка рисовая с творогом,	200/20	11.23	8.64	75.44	426	0.27
	Молоком сгущен.						
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
698	Коф. напиток с молок	200	1.5	1.5	20.4	103	4.9
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Итого		17.31	14.82	130.52	732.4	17.87
Обед							
9	Салат из моркови	100	1.13	10.08	10.38	136.8	4.4
110	Борщ со сметаной	250/10	5.25	4.3	14.58	130.8	10.8
450	Шницель из говядины	100	32.51	16.63	14	338.75	0.11
520	Пюре картофельное	180	2.65	5.95	24.84	168	12.84
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		55.19	41.92	153.4	1238.35	30.28
	Итого за день		72.5	56.74	283.92	1970.75	48.15

СУББОТА

Завтрак							
---------	--	--	--	--	--	--	--

17	Салат из свеклы с сыром	100	5.4	14.2	7.2	178	2.04
302	Каша рисовая вязкая	200/5	1.2	3.2	12.64	87.2	0.1
686	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	1.35	-	11.25	56	10
Обед	Итого		11.83	17.88	67.87	489.2	12.54
132	Рассольник «Ленингр.»	250/25	4.7	6.3	24.4	152	6.7
16	Салат из огурцов	100	0.72	10.08	3	103.67	10
57	Запеканка мясная	200	19.27	1.4	18.53	285.67	0.11
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	1.6	106	1.63
	Сок	200	1	-	24	95.12	4
	Итого		39.14	22.74	114.73	958.46	22.44
	Итого за день		50.97	40.62	182.6	1447.66	34.98
	Итого за 18 дней		1078.83	1079.23	3900.24	31105.64	1173.82
	Итого среднее значение		59.9	59.9	226.68	1728.19	65.21

Используемая литература:

- 1) «Вестник регионального образования №4-6 2006»
- 2) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.»
- 3) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2004 год.»