

СОГЛАСОВАНО
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области Сасовскому району
_____ Д.Н.Панчихин

УТВЕРЖДАЮ
Начальник

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

рационов школьной оздоровительной площадки с учетом потребности в пищевых
веществах для младшего школьного возраста

2016 г.

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1 день					
<i>Завтрак</i>					
Сосиска молочная отварная	65	9,94	8,21	35,13	246,17
Бутерброд с сыром	20/20	8,5	6,5	9,4	155,5
Напиток кофейный с молоком	200	0,2	0	15,2	60,0
ИТОГО:		18,44	14,71	59,73	416,6
<i>Обед</i>					
Салат из свежих овощей с растительным маслом	70	0,5	3,5	3,0	43,0
Суп с курицей и сметаной	250/25	1,5	3,9	21,6	89,0
Котлета из курицы	75	8,4	12,2	12,5	293,4
Пюре картофельное(доп.зеленый горошек)	120	4,79	4,3	30,2	162,1
Сок мультифруктовый	200	0	0	34,0	136,0
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		32,63	45,9	146,1	1004,3
<i>Полдник</i>					
Оладьи с маслом , сахаром	100/5/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Напиток кисломолочный	200	5,0	5,8	7,4	101,4
Шоколад молочный	100	12	10,0	21,0	220,0
ИТОГО:		13,0	7,63	71,21	412,47
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		64,13	68,24	277,04	1833,37
2 день					
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная геркулесовая	150/5	12,35	11,63	81,39	450,63
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	27,3	147,2
Яблоко	160	2,4	9,6	30,7	142,4
ИТОГО:		18,55	24,33	139,39	740,23
<i>Обед</i>					
Щи с кур. со сметаной из свежей капусты	250/25/10	1,54	5,07	12,2	89,9
Тефтели с соусом	75/50	21,6	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая рассыпчатая	130/30	2,72	6,19	23,58	158,13
Сок мультифруктовый	200	0,1	0	30,1	110,8
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		29,66	36,6	90,5	786,13
<i>Полдник</i>					
Яйцо вареное	100	18,0	23,9	1,6	266,0
Бутерброд с колбасой молочной	40/20	8,5	6,5	9,4	155,5
Чай с молоком	200	0,7	0,1	20,1	82,2
Шоколад молочный	100	12,0	10,0	21,0	220,0

ИТОГО:		28,07	41,07	79,5	796,4
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		76,28	102,1	309,39	2522,76
Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
3 день					
<i>Завтрак</i>					
Запеканка из творога со сметаной	150/10	11,4	18,2	0	215,2
Кисель	200	0,1	0	15,0	60,4
Хлеб пшеничный	30	1,90	0,25	18,2	51,5
Шоколад	30	12,0	10,0	21,0	220,0
ИТОГО:		25,33	30,23	109,0	783,93
<i>Обед</i>					
Салат «Весенний» (с огурцом, помидором, зеленью, раст. маслом)	70	1,2	10,4	11,6	141,8
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	2,96	4,11	11,13	93,50
Плов из птицы	75/75	9,2	4,9	1,3	86,1
Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	90,4
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		20,56	24,11	95,63	671,7
<i>Полдник</i>					
Булочка с повидлом	70	16,20	4,78	18,43	280,75
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	103,92
Фрукты(груша)	150	7,5	11,8	74,5	400,0
ИТОГО:		40,5	41,11	139,48	886,52
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		86,39	95,45	344,11	2342,15
4 день					
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная рисовая	120/5	21,47	7,13	59,85	393,45
Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Бутерброд с маслом.	30/20/20	0,6	0,2	15,0	65,0
ИТОГО:		24,86	10,5	94,56	577,14
<i>Обед</i>					
Салат из свежих овощей с растит. маслом	70	1,14	10,1	11,5	141,8
Суп с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1
Котлета куриная	85	18,56	20,72	5,77	283,79
Капуста тушеная	100/5	3,68	3,01	17,63	112,2
Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	90,4
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		39,98	41,86	110,28	969,56
<i>Полдник</i>					
Яблоко запеченное с изюмом и творогом	120/30	10,68 4,37	1,72 0,07	5,74 36,8	176,75 228,2
Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	60,0
Вафли	60	6,9	35,7	52,4	500,0
Виноград	100	7,5	11,8	74,5	400,0
ИТОГО:		22,15	39,21	110,14	1075,05
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		86,99	91,57	314,98	2621,75

5 день					
<i>Завтрак</i>					
Курица тушеная с овощами	75/75	15,71	7,06	40,44	265,98
Изделие хлебобулочное «Забава»	60	6,21	11,7	15,99	204,20
Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ИТОГО:		24,71	21,31	69,7	577,48
<i>Обед</i>					
Свекольник с мясом и сметаной	200/25/10	8,19	7,37	8,04	227,33
Салат из св.овощей	60	17,8	3,78	4,82	59,58
Рыба запеченная в сметанном соусе	75	11,7	21,7	6,2	182,75
Картофельное пюре	130	2,05	2,31	14,73	87,89
Сок фруктовый	200	1,0	1	23,4	94,7
Нектарины	200	7,5	11,8	74,5	400,0
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		25,94	31,98	75,37	705,57
<i>Полдник</i>					
Блинчики со сгущен. молоком	70	3,6	4,6	42,0	221,0
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Конфеты	100				3000
Мороженое(Гост)	200	1,8	0,4	16,2	80
ИТОГО:		9,17	8,93	84,15	454,92
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		60,82	62,22	230,0	2137,97
6 день					
<i>Завтрак</i>					
Каша геркулесовая на молоке.	150/5	6,33	8,90	25,49	207,38
Бутерброд с маслом	30/20	8,01	2,68	42,75	250,1
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО:		17,13	14,77	87,95	576,16
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с крупой курицей , сметаной.	250/12/10	11,6	12,1	27,9	178,68
Биточки из курицы	75/15/13	19,09	8,20	26,54	255,89
Картофельное пюре	150	2,05	2,31	14,73	87,89
Сок фруктовый (фас.)	200	0,3	0	25,7	105,0
Хлеб ржаной, пшеничный	25/30	3,7	0,6	20,6	102,6
Шоколад	30	12,0	10,0	21,0	220,0
ИТОГО:		34,7	20,9	100,74	642,17
<i>Полдник</i>					
Булочка сдобная	70	6,18	8,37	32,34	232,48
Напиток кисломолочный	200	5,6	6,38	8,18	112,52
Конфеты шоколадные	50	32,0	12,5	22,7	330,0
ИТОГО:		14,8	27,25	63,22	675,0
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		67,0	79,0	260,19	1995,0
7 день					
<i>Завтрак</i>					
Макароны отварные с маслом	75	10,3	12,7	10,0	174,5
Сосиска молочная	60	6,18	10,2	13,2	201,8
Хлеб пшеничный	30				
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Фрукты(виноград)	100				
ИТОГО:		20,25	26,83	49,15	530,22
<i>Обед</i>					
Борщ с курицей со сметаной	250	10,6	4,29	5,66	94,99

Плов из птицы	150	21,72	25,11	4,8	326,0
Компот из с/ф.	200	0	0	34,0	136,0
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		37,52	30,1	84,26	748,59
Полдник					
Салат из свежей капусты с растит. маслом	70	1,3	6,3	7,0	76,8
Яйцо вар.	40	35,0	6,6	0,8	240,0
Чай с лимоном	200/10	0,2	0	15,2	60,0
Хлеб ржаной ,пшеничный.	30	2,4	0,3	10,0	63,1
Кондитерское изделие(вафли)	60	30	12,5	22,0	330,0
ИТОГО:		68,9	43,3	117,06	439,9
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		126,67	82,33	188,41	2048,71
8 день					
Завтрак					
Сырники творожные со сметаной	120/20	32,49	9,82	33,22	351,22
Фрукт(груша)	200	5,6	0,2	9,3	150
Чай с сахаром и молоком.	200	0	0	15,0	60,4
ИТОГО:		38,09	19,72	57,52	561,62
Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Обед					
Рассольник Ленинградский с курицей.	250	1,54	5,07	8,04	83,4
Жаркое по-домашнему с курицей.	100	18,9	22,97	5,8	290,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб ржаной,пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		27,2	32,74	89,93	747,89
Полдник					
Булочка сдобная с повидлом	60	4,37	7,07	36,8	328,2
Какао на молоке	200	0,4	0	9,7	59,0
Шоколад	15	0,64	0	15,12	64,71
ИТОГО:		32,61	39,8	151,55	415,91
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		70,7	69,5	209,7	1761,5
9 день					
Завтрак					
Голень куриная	80	14,3	21,07	20,8	345,8
Макароны отварные с маслом	75/3	3,6	3,4	19,7	126,2
Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,6	2,80	19,6	98,3
Бутерброд с маслом	15/20	0,2	12,4	58,5	112,5
ИТОГО:		19,7	39,0	153,7	682,8
Обед					
Салат овощной из помидоров, огурцов с растительным маслом	70	0,7	4,34	3,38	56,42
Тефтели из курицы соусом.	75/50	26,4	12,2	12,5	193,4
Щи со сметаной с курицей.	250	2,58	7,82	9,12	118,35
Картофель отварной с маслом, зеленью	100	2,05	2,31	14,73	87,89
Сок	200	2,4	0	25,9	113,2
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		57,25	22,1	77,11	797,8

<i>Полдник</i>					
Блинчики с молоком сгущен.	120/20	15,06	10,6	35,07	270,1
Кофейный напиток на молоке	200	0,2	0	15,2	60,0
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,6	20,0	85,0
Хлеб пшеничный	15/20	3,2	0,4	18,9	100,1
ИТОГО:		19,26	11,6	89,17	515,2
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		96,21	71,7	320,1	2169,86
10 день					
<i>Завтрак</i>					
Каша из разных круп на молоке	120/5	10,4	19,4	64,0	472,2
Кофейный напиток на молоке	200	2,79	2,55	13,27	87,25
Бутерброд с колбасой	20/30	0,15	0,1	19,2	89,0
ИТОГО:					
<i>Обед</i>					
Суп вермишелевый с мясом	250/25	29,6	4,22	15,13	103,8
Котлета куриная	75	10,7	12,72	6,72	240,75
Капуста тушеная	130	2,74	4,47	13,74	104,98
Компот из свежих яблок	200	0,52	0	21,97	98,6
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
ИТОГО:		13,34	22,05	96,47	648,445
<i>Полдник</i>					
Рыба запеченная(треска)	70	12,7	7,8	35,6	267,4
Чай с сахаром	200	0	0	34,0	136,0
«Забава»изделие х/б.	60	6,21	11,7	15,99	204,20
Шоколад	100	6,9	35,7	52,4	500,0
ИТОГО:		19,6	43,5	122,0	903,4
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		80,2	87,56	296,63	2202,58