

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей 7-10 лет при МБОУ «Брусовская СОШ» Удомельского района с двухразовым питанием (согласно СанПин 2.4.4.2599-10).

Наименование продуктов	Норма	Фактически	Отклонение
Мясо	38,5	38,1	-1%
Рыба	31,9	30,4	-4,7%
Курица	19,3	19,0	-1,5%
Хлеб пшеничный	84,4	84,4	Норма
Хлеб рж.-пш.	40	40	Норма
Кисломолочная продукция	82,5	82,0	-0,7%
Соки	200,0	200,0	Норма
Фрукты	102,0	105,0	+1%
Яйцо	22,0	22,6	+2,7%
Творог	27,5	27,1	-1,5%

Утверждаю

И. о. директор МБОУ «Брусовская СОШ»

_____ (Горчакова С.В.)

Примерное

**2-х недельное меню на питание 7-10 лет в лагере с дневным пребыванием, при МБОУ «Брусовская СОШ»
Удомельского района с двухразовым питанием (завтрак, обед).**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход	Состав блюд			К Кал	Ca	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб. шк	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша вязкая (гречневая на молоке)	Сб. шк	200	6,00	9,40	31,00	240,00	127,46	113,44	3,44	0,58
Чай с лимоном	Сб. шк	200/15/7	0,30	0,00	15,20	87,00	16,00	6,00	0,80	2,20
Хлеб пшеничный или зерновой		25,00	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
И того за завтрак:			13,15	17,55	65,95	507,75	148,46	122,44	4,54	2,78
обед										

Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп из овощей	Сб. шк	250	2,20	4,40	12,40	99,00	23,00	21,55	0,78	21,30
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Плов из птицы	Сб. шк	150	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
Напиток лимонный	Сб. шк	200	0,10	0,00	25,20	96,00	37,40	14,30	0,33	66,00
банан		125	6,25	4,00	4,38	85,00	152,50	18,30	0,13	0,75
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за обед:			28,26	20,77	114,72	756,50	284,71	172,07	5,63	95,55
Итого:			41,41	38,32	180,67	1264,25	433,17	294,51	10,17	98,33
День 2										
завтрак										
Бутерброд с маслом	Сб. шк 04 №1	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша геркулесовая молочная	Сб. шк 04 №340	200/10	9,04	13,44	40,16	318,0	88,00	13,80	2,03	0,39
Кофейный напиток	Сб. шк 04 №692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00

Итого за завтрак:			28,12	37,36	69,61	292,71	135,00	58,80	2,93	10,79
Помидоры свежие	Сб. шк 04 №196	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник домашний	Сб. шк 04 №131	250	2,20	4,50	12,70	100,00	45,00	33,00	1,00	11,80
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Шницель мясной натуральный	Сб. шк 04 №501	150	10,23	9,88	6,41	156,36	53,70	12,90	0,90	0,02
Пюре картофельное	Сб. шк 04 №540	150	2,00	8,30	11,50	187,00	38,00	27,00	0,80	8,00
Компот из смеси сухофруктов	Сб. шк 04 №639	200	0,60	0,00	31,40	124,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за обед:			24,80	27,21	110,65	836,49	188,10	125,90	5,46	129,87
Итого:			52,92	64,57	180,26	1429,20	323,10	184,70	8,39	140,66
День 3										
Завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб. шк 04	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	№3									
Каша пшённая молочная	Сб. шк 04 №160	200	22,5	22,05	37,05	285,0	118,40	16,00	0,40	0,64
Чай с сахаром	Сб. шк 04 №685	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	12,00	6,00	0,80	0,00
Яблоки		1 шт	1,20	0,30	11,25	57,00	52,50	16,50	0,15	57,00
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			14,17	14,77	65,76	570,5	187,90	41,50	1,65	57,64
обед										
Салат из свежей капусты		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп рисовый	Сб. шк 04 №148	250	2,13	4,61	15,10	93,00	10,72	15,64	0,39	1,20
Курица отварная	Сб. шк 04 №1	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Окорочек куриный	Сб. шк 04 №456	80	10,95	12,23	11,63	198,75	16,26	13,71	2,10	1,22
Соус красный основной	Сб. шк 04 №122	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Каша рассыпчатая (гречневая)	Сб. шк 04 №508	150	8,70	7,80	42,60	279,00	14,50	138,60	4,70	0,00
Сок натуральный		200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный или		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00

докторский										
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0.40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за обед:			34,51	30,98	143,51	965,25	104,68	238,65	11,13	129,09
Итого:			48,68	45,75	209,27	1373,80	292,58	280,15	12,78	186,73

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 5**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	Сб. шк 04 №2	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка творожная со сметаной	Сб. шк 04 №366	180	27,00	23,97	24,60	430,20	306,00	63,00	14,40	0,90
Чай с сахаром	Сб. шк 04 №685	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	12,00	6,00	0,80	0,00
Итого за завтрак:			28,40	27,07	60,60	606,20	318,00	69,00	15,20	0,90

обед

Огурец и помидор свежие		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп гороховый с картофелем	Сб. шк 04 110	250	2,00	5,20	13,10	106,00	58,00	30,00	1,30	10,80
Курица отварная	Сб. шк 04 таб.1	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Мясо отварное	Сб. шк 04 №439	75	19,20	10,88	3,38	190,50	6,75	13,50	5,18	24,75

Соус сметанный	Сб. шк 04 №600	30	4,23	3,72	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Макароны отварные	Сб. шк 04 №516	150	5,40	0,60	21,60	177,00	12,00	8,00	0,80	0,00
Сок натуральный		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за обед:			41,58	25,63	122,21	797,55	144,50	117,99	12,60	44,29
Итого:			69,98	52,70	182,81	1403,75	462,50	186,99	27,80	45,19

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 4**завтрак**

Бутерброд с маслом	Сб. шк 04 №1	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая жидкая молочная	Сб. шк 04 №311	200	3,30	9,65	14,79	160,63	141,20	68,90	1,69	1,24
Какао с молоком	Сб. шк 04 №694	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			10,75	23,50	60,54	492,38	180,20	71,90	1,99	1,64

обед

Салат из свеклы с подсол маслом	Сб. шк 04 №196	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ	Сб. шк 04 №140	250/30	4,59	3,32	19,96	127,90	17,70	31,19	1,17	24,10
Тефтели мясные	Сб. шк 04 №461	80	20,69	0,85	0,00	204,80	32,00	28,00	1,20	1,33
Соус красный осн.	Сб. шк 04 №122	30	0,90	2,88	2,82	102,80	6,00	2,10	0,21	0,84
Пюре картофельное	Сб. шк 04 №520	150	3,50	5,70	15,35	152,50	40,50	30,00	1,05	5,55

Компот из свежих плодов (яблок)	Сб. шк 04 №631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	12,00	4,00	0,80	5,40
Хлеб рж.-пш. Или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			42,44	19,10	102,66	906,40	132,02	147,05	7,10	37,22
Итого:			53,19	42,60	163,20	1398,78	312,22	218,95	9,09	38,86

День 6

завтрак

Бутерброд с маслом	Сб. шк 04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
--------------------	-----------------	----	------	------	------	--------	------	------	------	------

Макароны с сыром	Сб. шк 04 №479	150/20	13,20	15,00	24,84	292,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель		200	4,90	5,00	32,50	190,00	120,46	0,00	0,00	0,26
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			20,25	20,25	69,79	539,95	125,46	3,00	0,30	0,26
обед										
Салат из моркови		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Рассольник «Ленинградский»	Сб. шк 04 №124	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	0,80	20,50
Рыба тушёная в сметанном соусе	Сб. шк 04 №377	100	19,60	6,80	4,20	160,00	34,67	25,33	0,67	0,80
Картофель отварной	Сб. шк 04 №203	150	1,50	0,30	11,85	56,25	12,00	22,00	0,80	14,53
Напиток лимонный	Сб. шк 04 №699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
печенье		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			35,08	17,44	111,68	740,25	149,20	149,53	8,51	66,15
Итого:			55,33	37,69	181,47	1280,20	274,66	152,53	8,81	66,41

День 7**завтрак**

Бутерброд с повидлом	Сб. шк 04 №2	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшённая молочная	Сб. шк 04 №478	200	22,50	22,05	37,13	445,15	54,00	63,00	2,25	6,53
Кофейный напиток	Сб. шк 04 №692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	34,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			27,70	26,65	63,63	604,15	88,00	63,00	2,25	6,93

обед

Винегрет		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Щи из свежей капусты	Сб. шк 04 №692	250/15	6,20	5,60	22,30	167,00	69,00	38,60	1,84	1,70
Котлеты мясные	Сб. шк 04 №397	80	12,80	0,48	1,60	67,20	49,00	26,70	1,20	0,34
Соус томатный	Сб. шк 04 №593	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Рис отварной	Сб. шк 04 №516	150	5,40	0,60	36,60	177,00	12,00	8,00	0,80	0,00
Сок натуральный		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00

Яблоки		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			37,49	12,96	154,54	797,90	195,00	144,40	9,74	12,09
Итого:			64,19	39,61	218,17	1402,05	283,00	207,40	11,99	19,02
День 8										
завтрак										
Бутерброд с маслом	Сб. шк 04 №3	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша манная молочная	Сб. шк 04 №311	250	2,20	8,20	71,50	172,00	99,80	32,00	0,50	0,48
Какао с молоком	Сб. шк 04 №694	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,00	0,00	0,26
Хлеб пшеничный или зерновой		25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
Итого за завтрак:			13,95	21,35	73,25	542,75	104,80	35,00	0,80	0,74
обед										
Салат из свежей капусты с подсолнечным маслом	Сб. шк 04 №196	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой пшенной на бульоне из птицы	Сб. шк 04 №134	200	3,80	7,40	26,90	213,60	0,00	0,00	0,00	0,00

Курица отварная	Сб. шк 04 таб.1	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Гуляш	Сб. шк 04 №437	50/75	20,85	9,75	6,00	98,40	11,25	11,25	1,50	0,00
Макаронны отварные	Сб. шк 04 №511	150	3,60	6,00	37,10	220,50	4,80	25,95	0,53	0,00
Чай с лимоном		200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Апельсин		150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	19,50	0,45	90,00
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			76,52	30,16	137,94	771,23	61,65	116,30	7,76	94,36
Итого:			90,47	51,51	211,19	1313,98	166,45	151,30	8,56	95,10
День 9										
завтрак										
Бутерброд с сыром	Сб. шк 04 №4	35	1,10	9,00	6,80	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	Сб. шк 04 №302	150	18,45	14,25	29,70	321,00	139,88	29,44	0,75	1,58
Кофейный напиток	Сб. шк 04 №692	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	12,00	6,00	0,80	0,00

Йогурт 3,2%		115	5,75	3,68	4,00	78,20	140,30	17,25	0,12	0,69
Хлеб пшеничный или зерновой		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за завтрак:			27,84	27,33	75,42	549,60	300,18	57,49	2,15	2,27
обед										
Салат из свёклы с подс .маслом		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный из овощей	Сб. шк 04 №133	25/250	2,00	4,90	14,30	110,00	35,00	37,50	1,25	12,00
Грудка куриная отварная	Сб. шк 04 №471	75	11,50	10,65	10,80	93,00	28,50	28,50	1,50	0,60
Соус сметанный	Сб. шк 04 №600	30	4,23	3,72	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Пюре картофельное	Сб. шк 04 №520	150	3,10	6,75	21,90	163,50	40,50	30,00	1,05	5,55
Напиток лимонный	Сб. шк 04 №699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сдоба		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Итого за обед:			25,96	26,57	132,39	773,50	167,75	165,90	15,26	37,73
Итого:			53,80	53,90	207,81	1323,10	467,93	223,39	17,41	40,00

День 10**завтрак**

Бутерброд с маслом	Сб. шк 04 №1	35	4,70	7,90	7,30	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	Сб. шк 04 №337	2 шт	19,63	36,00	3,60	418,67	118,93	18,40	2,70	0,53
Какао с молоком	Сб. шк 04 №693	200	4,90	5,00	32,50	190,00	120,46	0,00	0,00	0,26
Итого за завтрак:			26,25	41,20	46,06	654,87	243,39	20,80	2,94	0,79

обед

Огурцы свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	Сб. шк 04 №143	250	30,20	4,60	33,60	197,10	147,50	20,00	0,50	0,75
Курица отварная	Сб. шк 04 табл. 1	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Тефтели мясные	Сб. шк 04 №377	80	20,69	6,80	4,20	204,8	34,67	25,33	0,67	0,80
Рис	Сб. шк 04 №519	150	3,10	6,75	21,90	163,50	40,50	30,00	1,05	5,55
Чай с сахаром		200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный или докторский		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00

Апельсин			1,72	0,20	9,96	46,20	4,00	2,40	0,24	0,00
Йогурт		125	6,25	4,00	4,38	85,00	152,50	18,30	0,13	0,75
Итого за обед:			96,28	22,81	119,72	836,80	238,00	140,53	5,60	132,46
Итого:			133,83	68,39	201,85	1491,67	1139,69	202,88	9,59	223,94

	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С
Итого за 10 дней:	655,74	570,46	2257,42	13680,78	5962,15	2415,75	140,80	915,42