

Директор
ООО "Кубанская степь"
Численков И.И.

СОГЛАСОВАНО



Директор
ООО "Кубанская степь"
Полов С.И.

УТВЕРЖДАЮ



Примерное меню для питания детей (учебные сборы)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,96	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	25,14	28,97	71,96	694,35	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,66	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		949	28,2	27,89	141,93	930,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	53,34	56,86	213,89	1624,9	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Гуляш из мяса (свинина)	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	348
Яблоко	100	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1018	25,78	25,97	158,24	941,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1569	44,08	54,97	241,76	1613,34	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	328
Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,87	37,63	135,62	1014,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,83	69,35	226,26	1753,59	
День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Апельсин	100	0,55	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,66	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		989	28,38	27,4	153,35	941,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1597	59,39	48,44	265,9	1711,11	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		6212	209,64	229,62	947,81	6702,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1553,00	52,41	57,41	236,95	1675,74	