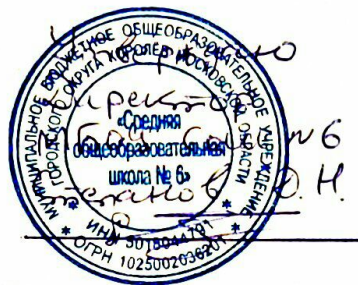


"Рассмотрено"

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Московской области
в городах Королев, Фрязино, Юбилейный,
Лосино-Петровский
Щелковском р-не
Голованева М.Л.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Продмед"
Беспалов С.А.



**Примерное десятидневное комплексное меню
для летнего оздоровительного лагеря
для обучающихся в Муниципальных
общеобразовательных учреждениях
города Королев
на 2017г
с 7 до 11 лет.**

1 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Каша "Нежная"молочная (геркулесовая) с маслом сливочным	173	150/5	6,090	7,790	38,26	248,00	0,680	103,62	1,670	0,220
Йогурт	тпк	1 шт	5,00	3,200	5,850	68,00	0,6	15,00	0,430	0,2200
Кондитерское изделие (печенье)	тпк	40	2,56	6,72	27,4	180,4		9,2	0,32	0,04
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,0	15,00	60,0	0,03	11,1	0,3	0,048
Хлеб пшеничный	тпк	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Салат из свежей моркови с сахаром и маслом растительным	62	60	0,6100	4,2200	6,320	65,70	2,39	14,90	0,6700	0,06000
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	103	200	2,1500000	2,2700000	13,9600000	94,600000	6,60	23,36	0,9000	0,1400
Бефстроганов из отварного филе кур	228/330	100 (80/20)	17,4600	18,510	2,500	237,50	2,9500	41,3	1,7000	0,23000
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	171	150/5	3,77	5,550	40,260	216,69		1,41	0,54	0,0500
Компгот из сухофруктов витаминизированный	349	200	1	0,1	32,0	133	1	32	0,7	0,04
Фрукты свежие	тпк	1 шт (100)	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тпк	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Пирожное пром.пр-ва без крема	тпк	1	3,2	8,4	34,25	225,5		11,5	0,4	0,05
Вода минеральная б/г 0,5 л	тпк	1								
Итого:			47,83	58,15	287,29	1843,67	26,81	314,81	12,36	1,23

2 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Омлет натуральный с маслом сливочным	210	120/5	11,620	20,690	2,200	241,38	0,210	85,90	2,200	0,5100
Помидор свежий	тпк	30	0,33	0,06	1,14	7,4	8	4,2	0,27	0,018
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Хлеб пшеничный	тпк	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Огурец свежий	тпк	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	10,2	0,4	0,018
Борщ с картофелем со сметаной,курами и зеленью	82	200/5/10	1,4400000	3,9400000	8,7500000	83,000000	8,540	39,780	0,9800	0,0800
Котлета из говядины с маслом сливочным	667	80	11,5200	16,39	9,6100	234,18		9,32	1,9600	0,1300
Картофель отварной с маслом сливочным	310	150/5	2,86	4,320	23,010	142,35	21,0	14,64	1,160	0,2500
Компот из апельсинов витаминизированный	346	200	0,450	0,10	34,000	141,20	12	23,02	0,240	0,040
Фрукты свежие	тпк	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тпк	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Какао с молоком	382	200	4,08000	3,5400	17,5800	118,600	1,5900	152,22	0,48000	0,2400
Выпечка (пирожки с повидлом)		75	6,58	4,86	48,240	263,55	0,28	37,210	0,760	0,9600
Вода минеральная б/г 0,5 л	тпк	1								
Итого:			45,6	55,3	217,2	1552,7	68,7	427,4	13,2	2,4

3 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Каша "Зайкина" молочная (рисовая) с маслом сливочным	174	150/5	4,37000	2,6600	41,3200	197,810	0,7100	94,90	0,45000	0,1400
Сыр порционный	тпк	17,5	2,4500	8,000	0,3400	86,9	0,110	132,3	0,19	0,0800
Какао "Несквик" с молоком	382	200	4,08000	3,5400	17,5800	118,600	1,5900	152,22	0,48000	0,2400
Хлеб пшеничный	тпк	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Помидор свежий	тпк	60	0,66	0,12	2,28	14,4	16	8,4	0,54	0,036
Суп картофельный с горохом и гренками с зеленью	102	200/15	4,3900	4,2200	13,2300	118,600	4,66	34,140	1,6400	0,2400
Гуляш из свинины с соусом томатным	260	100 (80/20)	10,640	28,190	2,890	309,00	0,920	20,0	2,210	0,3700
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5	8,9	6,300	42,290	251,88		15,31	4,71	0,3300
Компот из свежих фруктов (ассорти) витаминизированный	342	200	0,2	0,2	27,88	114,6	0,9	14,18	0,950	0,0200
Фрукты свежие	тпк	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тпк	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Сок	тпк	200	1	0,2	20,2	92	4	14	2,8	0,02
Кондитерское изделие (печенье)	тпк	40	2,56	6,72	27,4	180,4		9,2	0,32	0,04
Вода минеральная б/г 0,5 л	тпк	1								
Итого:			45,32	61,47	251,69	1736,67	38,89	531,35	18,68	1,65

4 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	120/30	21,280	14,520	40,00	375,60	0,860	190,90	1,22	0,4100
Булочка Домашняя с сахаром		50	4,39	3,24	32,160	175,70	0,19	24,810	0,510	0,0640
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,0	15,00	60,0	0,03	11,1	0,3	0,048
Обед										
Огурец свежий	тпк	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	10,2	0,4	0,018
Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	104	200/20	1,890	2,3900	13,2300	91,160	9,52	25,54	0,9900	0,16000
Биточек "Золотой петушок" (куриный) с маслом сливочным	294	80	14,410	11,610	11,27	196,80	0,610	41,40	2,500	0,2600
Овощное рагу	317	150	3,090	2,83	13,240	90,90	12,23	63,15	0,880	0,1700
Компот из свежих яблок витаминизированный	342	200	0,2	0,2	27,88	114,6	0,9	14,18	0,950	0,0200
Фрукты свежие	тпк	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тпк	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Кондитерское изделие (вафли)	тпк	40	2,56	6,72	27,4	180,4		9,2	0,32	0,04
Вода минеральная б/г 0,5 л	тпк	1								
Итого:			52,16	42,63	238,31	1536,10	41,37	434,48	12,47	1,29

5 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Сарделька отварная	252	60	6,84	13,67	0,89	155,7	0	16,1	1,11	0,130
Макароны отварные с маслом сливочным	203	150/5	5,64	5,980	33,82	202,24		12,55	0,840	0,0900
Огурец свежий	тпк	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1	5,1	0,2	0,009
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Хлеб пшеничный	тпк	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Салат из свежей капусты с зеленью и маслом растительным	45	60	0,7900	1,9500	3,8800	36,240	10,26	14,980	0,2800	0,0360
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной и зеленью	96	200/10/5	1,81000	4,26000	12,78000	96,68000	11,730	13,570	0,8400	0,12000
Филе "Золотая рыбка" (Рыба под маринадом)	229	100 (80/20)	11,350	2,900	3,800	103,00	3,920	39,42	0,8000	0,09000
Картофель отварной с маслом сливочным	310	150/5	2,86	4,320	23,010	142,35	21,0	14,64	1,160	0,2500
Компот из цитрусовых витаминизированный	346	200	0,450	0,10	34,000	141,20	12	23,02	0,240	0,040
Фрукты свежие	тпк	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тпк	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,170	2,680	15,950	100,60	1,30	125,78	0,130	0,2000
Выпечка (пирожки с капустой)		75	6,58	4,86	48,240	263,55	0,28	37,210	0,760	0,9600
Вода минеральная б/г 0,5 л	тпк	1								
Мороженое сливочное	тпк	1	3,3	10	19,8	179				
Итого:			42,42	38,46	267,33	1582,64	75,42	337,17	9,95	1,93

6 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Каша "Снежок" молочная (манная) с маслом сливочным	181	150/5	4,450	2,560	31,170	166,07	0,860	97,19	0,350	0,1700
Бутерброд с колбасой в/к	6	20/20	5,30	8,260	11,860	124,00	0	8,96	0,620	0,1700
Какао "Несквик" с молоком	382	200	4,08000	3,5400	17,5800	118,600	1,5900	152,22	0,48000	0,2400
Обед										
Салат из свежей моркови с сахаром и маслом растительным	62	60	0,6100	4,2200	6,320	65,70	2,39	14,90	0,6700	0,06000
Солянка по-школьному со сметаной и зеленью на курином бульоне	тТК	200/5	4,2000	5,5000	24,0000	187,900	7,500	162,00	1,0000	0,10000
Ризотто с курицей и овощами	тТК	200	20,100	15,0000	38,800	352,00	5,600	43,810	1,930	0,69000
Компгот из сухофруктов витаминизированный	349	200	1	0,1	32,0	133	1	32	0,7	0,04
Фрукты свежие	тТК	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тТК	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Пирожное пром.пр-ва без крема	тТК	1	3,2	8,4	34,25	225,5		11,5	0,4	0,05
Вода минеральная б/г 0,5 л	тТК	1								
Итого:			46,49	48,65	252,98	1616,91	31,50	567,06	10,57	1,62

7 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2006г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1		2								
Завтрак										
Омлет натуральный с маслом сливочным	210	120/5	11,620	20,690	2,200	241,38	0,210	85,90	2,200	0,5100
Огурец свежий	тТК	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1	5,1	0,2	0,009
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Хлеб пшеничный	тТК	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Помидор свежий	тТК	60	0,66	0,12	2,28	14,4	16	8,4	0,54	0,036
Суп овощной со сметаной и зеленью	99	200/5	1,270000	3,990000	7,320000	76,200000	8,30	27,88	0,6200	0,096
Тефтели "Колобки" из говядины с соусом томатным	618	110 (60/50)	8,3000	9,0100	10,7200	157,000	0,780	40,240	0,8800	0,15000
Макароны отварные с маслом сливочным	203	150/5	5,64	5,980	33,82	202,24		12,55	0,840	0,0900
Компот из апельсинов витаминизированный	346	200	0,450	0,10	34,000	141,20	12	23,02	0,240	0,040
Фрукты свежие	тТК	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	тТК	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Какао "Несквик" с молоком	382	200	4,08000	3,5400	17,5800	118,600	1,5900	152,22	0,48000	0,2400
Кондитерское изделие (пряник)	тТК	40	2,56	6,72	27,4	180,4		9,2	0,32	0,04
Вода минеральная б/г 0,5 л	тТК	1								
Итого:			41,05	51,56	207,37	1449,20	53,81	415,41	11,02	1,34

8 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Хлопья с молоком	ТТК	150	6,090	7,790	38,26	248,00	0,680	103,62	1,670	0,220
Йогурт	ТТК	1 шт	5,00	3,200	5,850	68,00	0,6	15,00	0,430	0,2200
Булочка Домашняя с сахаром		50	4,39	3,24	32,160	175,70	0,19	24,810	0,510	0,0640
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,0	15,00	60,0	0,03	11,1	0,3	0,048
Обед										
Огурец свежий	ТТК	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	10,2	0,4	0,018
Суп вермишелевый с курами и зеленью	111	200/20	2,10000	4,67000	11,4300	102,9600	0,84000	24,0200	0,64000	0,068000
Сосиска отварная	252	60	6,84	13,67	0,89	155,7	0	16,1	1,11	0,130
Картофельное пюре с маслом сливочным	312	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,98	1,0100	0,25000
Компот из свежих фруктов (ассорти) витаминизированный	342	200	0,2	0,2	27,88	114,6	0,9	14,18	0,950	0,0200
Фрукты свежие	ТТК	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	ТТК	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Сок	ТТК	200	1	0,2	20,2	92	4	14	2,8	0,02
Выпечка (пирожки с повидлом)		75	6,58	4,86	48,240	263,55	0,28	37,210	0,760	0,9600
Вода минеральная б/г 0,5 л	ТТК	1								
Итого:			39,47	43,73	263,28	1606,72	39,88	336,97	14,62	2,12

9 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Пудинг "Творожное Чудо" (творожный) с джемом	222	120/30	21,6800	17,0200	47,1100	428,400	0,460	303,380	1,3200	0,56000
Кондитерское изделие (печенье)	ТТК	40	2,56	6,72	27,4	180,4		9,2	0,32	0,04
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,0	15,00	60,0	0,03	11,1	0,3	0,048
Обед										
Помидор свежий	ТТК	60	0,66	0,12	2,28	14,4	16	8,4	0,54	0,036
Суп картофельный с рыбой консервир. и зеленью	101	200/20	3,4400	2,5900	12,4700	95,800	9	31,89	1,0000	0,1900
Бефстроганов из отварного филе кур	228/330	100 (80/20)	17,4600	18,510	2,500	237,50	2,9500	41,3	1,7000	0,23000
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5	8,9	6,300	42,290	251,88		15,31	4,71	0,3300
Компот из свежих яблок витаминизированный	342	200	0,2	0,2	27,88	114,6	0,9	14,18	0,950	0,0200
Фрукты свежие	ТТК	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	ТТК	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,170	2,680	15,950	100,60	1,30	125,78	0,130	0,2000
Выпечка (Булочка Домашняя с сахаром)		50	4,39	3,24	32,160	175,70	0,19	24,810	0,510	0,0640
Вода минеральная б/г 0,5 л	ТТК	1								
итого:			66,23	58,42	266,83	1841,62	40,86	615,19	15,52	1,82

10 день

Названия блюд и продуктов	№ рецептуры по сб.2015г.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В (мг)
1		2								
Завтрак										
Биточки из говядины с маслом сливочным	667	80	11,5200	16,39	9,6100	234,18		9,32	1,9600	0,1300
Макароны отварные с маслом сливочным	203	150/5	5,64	5,980	33,82	202,24		12,55	0,840	0,0900
Зеленый горошек	ТТК	15	0,540	0,04	1,140	7	1,8	4	0,120	0,0190
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,130	0,020	15,20	62,00	2,8	14,20	0,360	0,0000
Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,37	0,3	14,49	70,1		6,9	0,3	0,030
Обед										
Салат из свежей капусты с яблоками и маслом растительным	46	60	0,0730	3,0600	6,7000	54,060	10,12	20,090	0,5900	0,0400
Суп картофельный с фасолью, сметаной и мясом	102	200/5/10	6,1500	5,6300	13,4500	138,980	4,66	37,040	1,8700	0,2500
Зразы рыбные "Морская сказка" с маслом сливочным	237	85	7,7700	12,190	11,5000	187,08	0,84	35,28	0,7500	0,1500
Картофель отварной с маслом сливочным	310	150/5	2,86	4,320	23,010	142,35	21,0	14,64	1,160	0,2500
Компот из цитрусовых витаминизированный	346	200	0,450	0,10	34,000	141,20	12	23,02	0,240	0,040
Фрукты свежие	ТТК	100	0,4	0,4	10	44	10	16	2,2	0,03
Хлеб ржаной, пшеничный	ТТК	30/30	3,36	0,66	31,99	137,9		13,8	1,86	0,070
Полдник										
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,0	15,00	60,0	0,03	11,1	0,3	0,048
Выпечка (пирожки с капустой)		75	6,58	4,86	48,240	263,55	0,28	37,210	0,760	0,9600
Вода минеральная б/г 0,5 л	ТТК	1								
Мороженое сливочное	ТТК	1	3,3	10	19,8	179				
Итого:			51,21	63,97	287,75	1924,12	63,51	254,65	13,32	2,11

Средние показания на день

пищевые вещества

энергет. ценн. ккал

Потребность по Сан ПиН (65%)

По меню

Б

Ж

У

50,05

51,35

200,20

1463,15

47,77

52,24

254,00

1669,04