

Утверждаю
 Начальник оздоровительного учреждения
 с дневным пребыванием детей при
 ДОШ с. Никольское - филиал
 МБОУ с.с.с. Красная Горка
Власова Х.Х.
 подпись Ф.И.О.

Примерное десятидневное меню на организацию питания
 в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей с 7-11 лет
 в муниципальном районе Нуримановский район
 Республики Башкортостан на 2017 год.

Наименование блюда	Выход блюд (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак		1 день			
Помидоры порционно	60	4,90	6,10	38,50	121
Каша рисовая молочная с маслом	200	4,60	5,90	42,70	246
Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Печенье	30	3,20	5,80	8,30	123
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/50	7,70	7,0	7,80	96
Картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186
Рыба припущенная	90	23,50	9,60	3,40	158
Напиток «Валетек»	200	0,20	0,00	13,70	53
Хлеб пшеничный	50	11,70	4,50	94,85	819
Бананы	200	1,80	3,40	31,40	180
Итого:		49	31,1	178,05	1492

Завтрак	2 день				
Каша ячневая молочная	200	6,10	6,50	35,00	221
Бутерброд с сыром	45	8,90	9,80	28,90	181
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	13,70	53
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Вафли	30	0,90	4,30	2,60	101
Обед					
Огурцы порционно	60	1,30	9,50	3,90	36
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/50	6,70	14,20	19,50	144
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,30	5,60	44,50	262
Кисель	200	0,30	0,00	10,00	119
Хлеб витаминизированный	50	11,70	4,50	94,85	819
Яблоки	200	1,00	0,80	24,90	120
Итого:		49,57	54,9	285,10	2075
Завтрак	3 день				
Рагу из овощей	200	4,50	14,50	22,20	213
Яйцо отварное	40	1,20	1,83	4,03	67
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Чай с молоком и сахаром	200/15	1,50	1,60	15,80	81
Конфеты	30	9,80	8,70	13,60	158
Обед					
Свекла отварная порционно	60	0,90	2,40	8,02	48
Рассольник «Ленинградский»	250	2,40	11,90	25,70	138
Гуляш	75/50	14,60	20,10	3,30	252
Картофель отварной с маслом	200	4,90	8,80	54,70	216
Компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	194
Хлеб витаминизированный	50	11,70	4,50	94,85	819
Итого:		36,9	47,8	227,97	1667
Завтрак	4 день				
Капуста тушеная	200	2,30	3,50	18,80	151
Запеканка творожная	120	20,30	14,40	34,70	163
Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	109

Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Пряники	20	0,60	0,20	14,20	68
Обед					
Огурцы, помидоры порционно	80	0,90	3,90	12,30	89
Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/50	1,90	4,50	19,60	105
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,50	7,70	38,20	164
Котлеты мясные	50	12,50	12,00	14,80	218
Кисель «Валетек»	200	0,20	0,00	3,90	16
Хлеб пшеничный	50	11,70	4,50	94,85	819
Итого:		78,87	80,1	308,20	2272
Завтрак 5 день					
Бутерброд с сыром	45	8,90	9,80	28,90	181
Картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186
Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250\50	1,20	1,60	22,90	111
Плов из говядины	250	16,80	23,30	53,20	479
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	13,70	53
Хлеб пшеничный	50	11,70	4,50	94,85	819
Апельсин	200	0,40	1,10	21,10	105
Итого:		76,35	79,10	339,90	2359
Завтрак 6 день					
Запеканка творожная	120	20,30	14,40	34,70	163
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,50	1,60	15,80	81
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Конфеты шоколадные	20	4,80	5,70	18,60	118
Обед					
Огурцы порционно	60	1,90	4,50	9,20	34

Итого:		76,77	78,6	322,30	2405
Завтрак		9 день			
Каша пшеничная с маслом	230	6,90	11,40	33,70	247
Бутерброд с сыром	45	8,90	9,80	28,90	181
Напиток «Валетек»	200	0,20	0,00	13,70	53
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/50	4,10	18,60	17,30	138
Рыба припущенная	90	23,50	11,50	11,40	158
Картофельное пюре	200	4,10	8,60	26,90	186
Компот из свежих плодов	200	2,40	0,10	41,40	194
Хлеб витаминизированный	50	11,70	4,50	94,85	819
Итого:		50,07	77,40	335,70	2356
Завтрак		10 день			
Каша пшеничная с маслом	200	6,90	11,40	33,70	247
Кисель	200	0,10	0,00	10,00	119
Хлеб ржаной	35	14,07	9,50	36,15	200
Пряники	20	0,60	0,20	14,20	68
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,90	4,50	19,60	105
Котлеты мясные	50	9,50	12,00	14,80	208
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,30	5,60	44,30	262
Запеканка творожная	120	20,30	14,40	34,70	163
Сок фруктовый	200	0,68	0,20	9,50	104
Хлеб витаминизированный	50	11,70	4,50	94,85	819
Итого:		73,05	62,30	311,80	2295

Примечание: сырые овощи для салатов используются только урожая 2017 года

Технолог:

Валиева А.А.

Выполнение потребности продуктов на одного питающегося в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием детей 7-11 лет в муниципальном районе Нуримановский район
Республики Башкортостан на 2017 год.

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Норма в день на одного ребенка	Факт. выполнен за день	Перерасход Недобор
Хлеб ржаной	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	75	35	-40
Хлеб пшеничный	50	80	50	70	80	80	50	50	80	70	540	150	54	-96
Мука пшеничная	2	2	-	2	-	-	50	-	-	50	106	7,5	10,60	+3,1
Макаронные изделия, крупа, бобовые	-	130	10	70	60	70	50	80	30	60	558	56	56	-
Картофель	430	125	596	125	125	430	125	125	430	125	2636	263	263	-
Овощи	418	216	385	435	216	185	216	422	280	216	2989	300	300	-
Фрукты свежие	200	200	-	-	200	45	-	200	45	-	890	150	89	-61
Сухофрукты	25	-	20	-	-	-	25	-	20	25	115	12	11,5	-0,5
Мясо, колбасные изделия	50	50	50	100	100	50	50	50	50	50	600	120	60	-60
Рыба	-	111	-	-	-	-	-	-	111	-	222	45	22,5	-22,8
Яйцо	-	-	40	4	4	-	40	-	-	4	92	40	9,2	-30,8
Сыр	-	15	-	-	15	-	-	15	-	-	45	7,5	4,5	-3,0

Масло сливочное	46	28	42	46	29	32	28	25	36	28	340	34	34	-
Масло растительное	15	8	14	6	16	10	18	10	8	17	122	12	12,20	+0,2
Сахар, кондитерские изделия	60	70	65	65	60	70	8	75	30	70	598	60	57,30	-2,7
Чай	-	1	1	-	-	1	-	1	1	-	5	0,75	0,5	-0,25
Кофе, кофейные напитки	4	-	-	2	4	-	-	4	-	4	18	2	1,8	-0,2
Молоко	485	325	345	320	390	380	340	345	345	465	3740	375	374	-1,0
Творог	-	-	-	94	-	94	-	-	94	-	282	30	28,2	-1,8