



**Циклическое меню на 10 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период школьных каникул .**

Наименование	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день понедельник 1						
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	№168	220	3,3	8,6	20,1	283,4
Горячий бутерброд с сыром, помидором 20/15/15	№7*	50	2	9	16	168
Батон	№2	30	2	1	16	107
Чай с сахаром	№378	200	1,52	1,35	15,90	91,00
Всего за завтрак		500	8,82	19,95	68	649,4
Обед						
Свежий огурец	№71	60	1	0,4	2,3	8
Борщ из свежей капусты с картофелем на кур./бул и сметаной	№82	250	8,83	12,9	18,75	221
Курица запеченая /голень	290/354	100	21,67	14,35	0	230
Макароны отварные с маслом	№309	155	13,155	14,03	86,9	202
Компот из яблок	№346	200	1,5	0	29	119
Хлеб пшеничный	**	30	7,6	0,2	9,66	56,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2,24	0,44	19,76	92
Всего за обед		835	55,995	42,32	166,37	928,76
Всего за день		1335	64,815	62,27	234,37	1578,16

2 день вторник 1

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Оладьи /или панкейки/ с молочносливочн.соусом 1/90/30/Выпечка 70 гр	№201	120	9,48	11,52	52,92	353,28
Каша молочная овсянная с маслом	№173	150	6,10	4,00	36,96	208,24
Батон	№2	30	2	1	16	107
Холодный Чай заварной с фруктами и сахаром	376	200	0,00	0,00	20,00	81,00
Всего за завтрак		500,00	17,58	16,52	125,88	749,52
Обед						
Салат из свежей капусты с морковью	№45	60	1,41	5,08	9,02	87,4
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	№96	250	8,1	5,2	15,6	179,9
Гуляш из мяса с овощами	№293	80	17,6	14,5	4,7	221
Греча отварной с маслом	304	150	3	5	22	210
Компот из ягоды	№342	200	0,2	0	40	80
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2,24	0,44	19,76	92
Всего за обед		800	40,15	30,42	120,74	917,06
Всего за день		1300	57,73	46,94	246,62	1666,58

3 день среда 1

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша манная с маслом	№168	250	4,52	4,07	35,46	297
Батон	№2	30	2	1	16	107
Ватрушка с творогом // или кондитер.изделие 1/30 в мал. школах/	**	70	8,2	7,2	10,3	160
Чай холодный фруктовый сахаром	№378	200	1,52	1,35	15,90	91,00
Всего за завтрак		550,00	16,24	13,62	77,66	655,00
Обед						
Свежий помидор	№71	60	1	0,4	2,3	8
Суп картофельный с вермишелью с курицей	№112	250	8,12	11,27	11,52	184
Тефтеля рыбная с белым соусом	№228	90	9	18	8	248
Картофельное пюре с маслом	№158/158*	150	5,8	1,2	25,6	329
Компот из яблок	№346	200	1,5	0	29	119
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2,24	0,44	19,76	92
Всего за обед		810	35,26	31,51	105,84	1026,76
Всего за день		1360	51,50	45,13	183,50	1681,76

4 день четверг 1

Завтрак	Рецептура	Выход готового	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Лапшевник с яйцом// или Омлет 1/150 //	№206	200	9,1	14,2	3,51	297
Батон	№2	40	2	9	16	158
Чай холодный , заварной с сахаром и лимоном	№377	200	0,2	0,1	20	114,66
Фрукт	**	100	2,4	4,7	2,4	110
Всего за завтрак	**	540	13,7	28	41,91	679,66
Обед						
Помидор	№71	60	1	0,4	2,3	8
Суп с картофелем и мясными фрикадельками	№117	250	7,6	17	13,9	242
Плов со свининой	№291	240	22,4	29	9	517
Компот из апельсинов	№346	200	0,1	0	29	119
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		810	40,7	47,6	77,86	1001,76
Всего за день		1350	54,4	75,6	119,77	1681,42

5 день пятница 1

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная с маслом	№174	240	4,3	8,6	20,1	283,4
Горячий бутерброд с сырной шапкой,соленым огурцом,ломтиком отварного яйца 20/10/10/10	№7*	50	2	9	16	138
Батон	№2	20	2	1	16	107
Какао с молоком	№382	200	2,4	2,1	9,1	125,11
Всего за завтрак		510	10,7	20,7	61,2	653,51
Обед						
Салат из б/к капусты,моркови,кукурузки с маслом	№45*	60	1,41	5,08	9,02	64
Суп Полевой с крупой гречневой на курином бульоне	№83	250	4	9	17	132
Биточек куриный	№234	60	9	4	15	144
Макаронны отварные с маслом	№309	150	13,155	14,03	86,9	252
Компот плодова-ягодный	№342	200	0,16	0,12	27,88	115
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		780	37,325	33,43	179,46	822,76
Всего за день		1290	48,025	54,13	240,66	1476,27

6 день понедельник 2

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	№174	200	3,3	8,6	20,1	236,2
Горячий бутерброд с сырной шапкой, помидором	№7*	35	2	9	16	168
Батон	№2	20	2	1	16	107
Чай заварной с сахаром и лимоном	№377	200	0,2	0,1	20	85
Фрукт	№338	50	0,9	0,2	9,1	36
Всего за завтрак		505	7,5	18,7	72,1	596,2
Обед						
Огурец свежий	№39*	60	1	5	8	89
Похлебка крестьянская с крупой рисовой со сметаной на к/б	№98	250	9	7,2	12,2	266
Котлета мясная с соусом	**	110	4,7	7,5	0,4	74
Макароны отварные с маслом	№309	150	13,155	14,03	86,9	202
Компот плодово-ягодный	№345	200	2	0	40	107
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		830	39,455	34,93	171,16	853,76
Всего за день		1335	46,955	53,63	243,26	1449,96

7 день вторник 2

Завтрак	Рецептура	готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Омлет натуральный с маслом	№168	150	10,78	9,2	0,56	132
Батон с маслом и сыром	№3	40	4,09	9,24	14,2	154,4
Чай заварной с сахаром и лимоном	№377	200	0,2	0,1	20	114,66
Фрукт/	№338	100	1,8	0,4	18,2	84
Всего за завтрак		490	16,87	18,94	52,96	485,06
Обед						
Помидор свежий	№71	60	1	0,4	2,3	8
Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	№88*	250	6,25	5,55	7	187
Гуляш из мяса свинины с овощами в соусе	№260	100	15,5	13	5	309
Греча отварная с маслом	№302	210	11,46	8,124	51,52	325
Кисель плодоваягодный	№344	200	0	0	29	152
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		880	43,81	28,274	118,48	1096,76
Всего за день		1370	60,68	47,214	171,44	1581,82

8 день среда 2

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Запеканка творожно-манная с заварным соусом	№168	180	3,3	8,6	20,1	283,4
Батон пшеничный	№2	40	2	1	16	186
Какао с молоком	№382	200	2,4	2,1	9,1	125,11
Фрукт/	№338	100	1,8	0,4	18,2	84
Всего за завтрак		520	7,7	11,7	45,2	594,51
Обед	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	№71	50	1	0,4	2,3	21
Суп лапша с картофелем на курином бульоне	№102	250	15,7	8,37	17	217
Рагу овощное с мясом	№256/№143	220	18	18	29	384
Компот из яблок	№342	200	0	0	27	127
Хлеб пшеничный	**	40	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		800	44,3	27,97	98,96	864,76
Всего за день		1320	52	39,67	144,16	1459,27

9 день четверг 2

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша манная с маслом	№168	200	4,52	4,07	35,46	197
Горячий бутерброд с сырной шапкой, помидором 20/15/15	№7*	50	2	9	16	168
Батон пшеничный	№2	20	2	1	16	147
Чай с молоком и сахаром	№378	200	1,52	1,35	15,90	119,00
Всего за завтрак		470	10,04	15,42	83,36	631
Обед	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат Витаминный (капустный с морковью и кукурузой)	№49	60	4,14	8,02	10,95	60
Суп гороховый на курином бульоне с сухариками	№102	250	15,7	8,37	17	217
Тефтеля с соусом	290*/330	100	14	7,2	6	155
Макароны отварные с маслом	№309	150	5,1	7,5	28,5	202
Компот из ягоды	№342	200	0,2	0	40	101
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		820	48,74	32,29	126,11	850,76
Всего за день		1290	58,78	47,71	209,47	1481,76

10 день пятница 2

Завтрак	Рецептура	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом	№174	205	3,3	8,6	20,1	183,4
Батон	№2	30	2	1	16	107
Чай заварной с ягодой , сахаром	№377	200	0,2	0,1	20	114,66
Выпечка 60г / кондитерское изделие 30г для мален. Школ.	№406	50	0,66	0,6	30,28	193
Всего за завтрак		485	5,5	9,7	56,1	405,06
Обед						
Огурец свежий	№71	60	1	0,4	2,3	8
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	№99	250	12	12	16	124
Строганов из курицы в сметанном соусе	№290/330	120	16,6	6,6	3,3	165
Рис отварной	№304	150	3	5	22	210
Компот из яблок	№346	200	1,5	0	29	119
Хлеб пшеничный	**	20	7,6	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	**	40	2	1	14	69
Всего за обед		720	43,7	25,2	96,26	741,76
Всего за день		1205	49,2	34,9	152,36	1146,82

Разработала Дроздова Ирина Николаевна тел.89118612766

* Блюда из справочника с дополнениями.

** Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи плюс 2017 г.