

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Губкинском районе

Н. С. Имамедова

УТВЕРЖДАЮ:

Первый заместитель начальника
управления образования
администрации Прохоровского района

С.А. Ляхова

Перспективное двухнедельное меню						
для питания воспитанников в детских оздоровительных лагерях труда и отдыха						
в 2019-2020 учебном году						
№ ТК	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.
			белки	жиры	углеводы	
Понедельник						
Завтрак						
218	Вареники ленивые с маслом	130/5	19,46	1,54	34,3	229,6
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Итого:		26,46	11,04	65,8	479,5
Обед						
201	Суп "Крестьянский"	250	1,78	5,03	12,7	103,25
59	Огурец свежий (нарезка)	80	1,1	0,2	12,1	55
288	Куры отварные с маслом сливочным	80/5	23,4	22,8	1,8	306
310	Картофель отварной	175	3,6	5,886	25,74	170,28
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	35	7,20	7,2	54	337,5
	Итого:		42,66	42,11	158,86	1223,23
	Всего за день		69,12	53,151	224,66	1702,73
Вторник						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	15,9	32,1	16,8	420
15	Сыр порционный	20	4,9	5,1	0	65,5
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	118
	Хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3
	Итого		28,9	44	36,1	663,8
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	250	2,73	2,80	24,43	133,75
71	Овощи крупной нарезки	100	1,29	0,24	4,47	28,24
291	Плов с мясом цыпленка-бройлера	210	62,58	79,8	101,22	1373,4
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:		72,70	84,14	189,32	1814,99
	Всего за день:		101,60	128,14	225,42	2478,79
Среда						
Завтрак						
204	Макароны с сыром	170/30	13,94	17,51	42,5	384,2
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	30	3,2	0,4	11,3	60,3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого		18,48	18,11	92,04	607,24
Обед						
82	Борщ вегетарианский со сметанным соусом	250	1,83	4,9	15,2	112,25
67	Помидор свежий (нарезка)	85	1,4	2,6	8,6	63
234	Рыбная котлета	120	22,2	28,2	17,4	411
310	Каакартофельное пюре	175	3,6	5,886	25,74	170,28
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Печенье	50	7,2	7,2	54	337,5
	Итого		41,825	49,79	163,74	1306,63
	Всего за день:		60,305	67,90	255,78	1913,87

Четверг						
Завтрак						
304	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78
16	Колбаса отварная	100	6,27	10,88	0,74	62,97
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
376	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
3	Бутерброд с сыром	30/20	8,26	16,09	14,84	239,09
	Итого		21,328	34,536	95,62	718,34
Обед						
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
278	Тефтеля мясная	100	14	20,33	20,83	321,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,02	8,38	54,3	332,8
	Компот из сухофруктов (С-витаминизированный)	200	0,08	0	21,82	87,6
349	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47
	Итого		36,08	44,16	160,90	1192,42
	Всего за день:		57,40	78,70	256,52	1910,76
Пятница						
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,56	114,2
209	Яйцо вареное	100	6,3	5,30	0,6	77,5
	Плюшка	70	0,7	0,16	6,23	33,08
389	Сок	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		12,86	9,54	58,64	382,16
Обед						
88	Щи с картофелем и капустой	250	1,6	4,925	11,5	96,75
71	Овощи крупной нарезки	85	1,1	0,2	3,8	24
288	Куры отварные в сметанном соусе	100/20	24,2	19,4	5,4	294
310/312	Картофель отварной	200	4	6,54	28,6	189,2
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,50	0,5	21	96
	Итого		37,44	32,37	123,04	940,29
	Всего за день:		50,30	41,91	181,68	1322,45
	Всего за неделю		338,72	369,79	1144,06	9328,59
Понедельник						
Завтрак						
223	Творожная запеканка	180/5	32,04	9,36	100,44	615,6
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Итого		39,04	18,86	131,94	865,5
Обед						
98	Суп "Крестьянский"	250	1,66	3,83	8,99	77,78
71	Огурец свежий (нарезка)	75	0,97	0,18	3,35	21,18
229	Рыба тушеная с овощами	125/50	13,65	7,2	7,2	148,5
302	Картофельное пюре	180/5	3,11	1,86	25,28	130,57
349	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		24,47	14,27	99,04	633,23
	Всего за день:		63,51	33,13	230,98	1498,73
Вторник						
Завтрак						
173	Каша вязкая гречневая молочная с маслом и сахаром	200	9,2	4,20	55,4	296
209	Яйцо вареное	100	12,6	10,60	1,2	145
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	118
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Плюшка	70	15,8	34,6	22,2	286
	Итого		45,68	56,04	101,56	915,5
Обед						
82	Борщ вегетарианский	250	1,83	4,9	15,2	112,25
59	Помидор свежий (нарезка)	75	1,1	0,2	12,1	55
288	Куры отварные с маслом сливочным	90/5	23,4	22,8	1,8	306

310	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165/5	4	6,54	28,6	189,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,50	0,5	21	96
	Итого		37,43	35,94	121,50	971,05
	Всего за день:		83,11	91,98	223,06	1886,55
Среда						
Завтрак						
302	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,518	7,33	49,68	282,78
16	Колбаса отварная	75	10,5	14,25	23,85	280,35
71	Овощная нарезка	50	0,65	0,12	2,24	14,12
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	3,2	0,4	11,3	60,3
	Итого		19,05	22,11	107,56	724,43
Обед						
	Суп рыбный из консервов	250	6,44	5,18	16,01	136,72
75	Огурец свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	24
278	Тефтели мясная	80	24,17	24,43	0	316
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,54	48,87	299,52
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,18	0,14	12,2	20,79
	Итого:		45,948	38,292	133,62	1037,37
	Всего за день		64,99	60,41	241,18	1761,80
Четверг						
Завтрак						
210	Омлет натуральный	150	7,29	8,37	4,26	121,84
15	Сыр порционный	30	8,26	16,09	14,84	239,09
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		18,01	24,72	54,35	518,31
Обед						
94	Рассольник	250	1,63	5,05	16,50	118
75	Помидор свежий (нарезка)	100	2,3	6,8	15,4	132
265	Плов с мясом	180	61,92	23,76	99,36	860,4
	Сок	200	0,03	0	27,6	109,4
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:		71,98	36,91	202,46	1436,4
	Всего за день:		89,99	61,63	256,81	1954,71
Пятница						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизированный)	200	0,08	0	21,82	87,6
	Печенье	50	9,6	9,6	72	450
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		23,18	30,80	153,02	1031,50
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,775	24,225	132,5
24	Салат овощной	100	1	6	5,5	80
289	Рагу овощное с курицей	225	63,45	80,55	82,8	1309,5
	Кисель (С-витаминизированный)	200	0,18	0,02	22,8	95,47
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Пирожок с повидлом	50	5,14	4,4	20,25	137,07
	Итого		77,02	94,545	178,175	1875,14
	Всего за день:		100,20	125,35	331,20	2906,64
	Всего за неделю		401,79	372,49	1283,22	10008,42
	Всего за 10 дней		740,52	742,27	2427,28	19337,02
	Среднее за 1 день		74,05	74,23	242,73	1933,70

СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Губкинском районе

Н. С. Имамедова

УТВЕРЖДАЮ:
Первый заместитель начальника
управления образования
администрации Прохоровского района

С.А. Ляхова

Перспективное двухнедельное меню						
для питания воспитанников в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей						
в 2019-2020 учебном году						
№ ТК	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.
			белки	жиры	углеводы	
Понедельник						
Завтрак						
218	Вареники ленивые с маслом	125/5	13,38	1,38	30,63	205,00
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Итого:		20,38	10,875	62,125	454,9
Обед						
201	Суп "Крестьянский"	200	1,42	4,02	10,16	82,6
59	Огурец свежий (нарезка)	75	1,1	0,2	12,1	55
288	Куры отварные с маслом сливочным	75/5	17,55	17,1	1,35	229,5
310	Картофель отварной	150	3	4,905	21,45	141,9
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Печенье	35	4,80	4,8	36	225
	Итого:		33,45	32,025	133,58	985,2
	Всего за день		53,83	42,9	195,705	1440,1
Вторник						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	100/50	10,6	21,4	11,2	280
15	Сыр порционный	20	4,9	5,1	0	65,5
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	118
	Хлеб	30	2,3	0,4	11,3	60,3
	Итого		23,6	33,3	30,5	523,8
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,24	19,54	107
71	Овощи крупной нарезки	85	1,1	0,2	3,8	24
291	Плов с мясом цыпленка-бройлера	175	52,15	66,5	84,35	1144,5
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:		61,53	70,24	166,89	1555,1
	Всего за день:		85,13	103,54	197,39	2078,9
Среда						
Завтрак						
204	Макароны с сыром	170/30	13,94	17,51	42,5	384,2
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	30	3,2	0,4	11,3	60,3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого		18,48	18,11	92,04	607,24
Обед						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,8
67	Помидор свежий (нарезка)	85	1,4	2,6	8,6	63
234	Рыбная котлета	100	14,8	18,8	11,6	274
310	Картофельное пюре	150	3	4,905	21,45	141,9
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Печенье	50	4,8	4,8	36	225

	Итого		31,06	36,03	132,61	1006,3
	Всего за день:		49,54	54,14	224,65	1613,54
Четверг						
Завтрак						
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65
16	Колбаса отварная	75	7	9,5	15,9	186,9
3	Бутерброд с сыром	30/20	8,26	16,09	14,84	239,09
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		21,31	31,94	102,5	795,14
Обед						
102	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131
	Икра кабачковая консервир.	75	1,9	8,9	7,7	119
278	Тефтеля мясная	75	10,5	15,25	15,625	241,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	175	8,77	7,33	47,51	291,20
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизированный)	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47
	Итого		30,31	36,96	144,14	1037,65
	Всего за день:		51,61	68,90	246,64	1832,79
Пятница						
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,56	114,2
209	Яйцо вареное	50	6,3	5,30	0,6	77,5
	Плюшка	70	0,7	0,16	6,23	33,08
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		12,86	9,54	58,64	382,16
Обед						
88	Щи с картофелем и капустой	200	1,28	3,94	9,2	77,4
71	Овощи крупной нарезки	85	1,1	0,2	3,8	24
288	Куры отварные в сметанном соусе	80/20	19,36	15,52	4,32	235,2
310/312	Картофель отварной	150	12,75	17,12	52,98	347
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,50	0,5	21	96
	Итого		41,03	38,08	144,04	1019,94
	Всего за день:		53,89	47,62	202,68	1402,10
	Всего за неделю		294,00	317,09	1067,06	8367,43
Понедельник						
Завтрак						
223	Творожная запеканка	160/5	28,48	8,32	89,28	547,2
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
376	Чай с сахаром	200	0	0	15,6	63
	Итого		35,48	17,82	120,78	797,1
Обед						
98	Суп "Крестьянский"	200	1,42	4,02	10,16	82,6
71	Огурец свежий (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12
229	Рыба тушенная с овощами	100/75	6,825	3,6	3,6	74,25
302	Картофельное пюре	150/5	4,52	7,33	49,68	282,78
349	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		18,393	16,25	119,56	706,83
	Всего за день:		53,873	34,07	240,34	1503,93
Вторник						
Завтрак						
173	Каша вязкая гречневая молочная с маслом и сахаром	220	9,2	4,20	55,4	296
209	Яйцо вареное	50	6,3	5,30	0,6	77,5
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	118
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Плюшка	70	15,8	34,6	22,2	286
	Итого		39,38	50,74	100,96	848
Обед						
82	Борщ вегетарианский	200	1,46	3,92	12,16	89,8
59	Помидор свежий (нарезка)	75	1,1	0,2	12,1	55

288	Куры отварные	80/20	18,72	18,24	1,44	244,8
310	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	10,2	13,59	42,38	277,6
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Банан	100	1,50	0,5	21	96
	Итого		38,58	37,45	131,88	975,80
	Всего за день:		77,96	88,19	232,84	1823,80
Среда						
Завтрак						
302	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65
16	Колбаса отварная	50	7	9,5	15,9	186,9
71	Овощная нарезка	50	0,65	0,12	2,24	14,12
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		13,87	15,98	80,03	594,05
Обед						
*	Суп рыбный из консервов	200	6,44	5,18	16,01	136,72
75	Огурец свежий (нарезка)	75	1,1	0,2	3,8	24
278	Тефтеля мясная	80	24,17	24,43	0	316
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Яблоко	100	0,18	0,14	12,2	20,79
	Итого:		44,45	37,04	125,48	987,45
	Всего за день		58,32	53,02	205,50	1581,50
Четверг						
Завтрак						
210	Омлет натуральный	100	7,29	8,37	4,26	121,84
15	Сыр порционный	30	8,26	16,09	14,84	239,09
376	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		18,01	24,72	54,35	518,31
Обед						
94	Рассольник	200	1,3	4,04	13,20	94,4
75	Помидор свежий (нарезка)	75	1,73	5,1	11,55	99
265	Плов с мясом	150	51,6	19,8	82,8	717
	Сок	200	0,03	0	27,6	109,4
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:		60,76	30,24	178,75	1236,4
	Всего за день:		78,77	54,96	233,1	1754,71
Пятница						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00
3	Батон пектиновый с сыром	30/20	7	9,5	15,9	186,9
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизированный)	200	0,08	0	21,82	87,6
	Печенье	50	9,6	9,6	72	450
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		23,18	30,8	153,02	1031,5
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,12	2,22	19,38	106
24	Салат овощной	75	0,75	4,5	4,125	60
289	Рагу овощное с курицей	175	49,35	62,65	64,4	1018,5
	Кисель (С-витаминизированный)	200	0,44	0	30,14	119,74
	Хлеб	60	4,6	0,8	22,6	120,6
	Пирожок с повидлом	50	5,14	4,4	20,25	137,07
	Итого		62,40	74,57	160,895	1561,91
	Всего за день:		85,58	105,37	313,92	2593,41
	Всего за неделю		354,50	335,60	1225,70	9257,35

Всего за 10 дней	648,50	652,70	2292,76	17624,78
Среднее за 1 день	64,850	65,27	229,28	1762,48