



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ

Г.Ю. Фролова /

28.02.2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность **приготавливаемых блюд**

ДОЛ «Экотур» — структурное подразделение
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная манная с джемом	250 / 25	8	8	73,6	342		Стр.179-180
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120	0,92	48
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24	181	12,7	197
	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,96	290,55		443
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие -помидоры	70	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Мороженное	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Плов	250	25,2	14,31	62,5	456,9	4,32	705
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдобная булочка	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			142	150	624	4046,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная овсянная	250	3,94	9,01	43,9	292,74		173
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5	1,4	42
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Суп с макаронами	350	3,66	5,8	22,2	158,32		223
	Гречка отварная	150	10,2	9,86	49,8	334,1		Стр.180-181
	Печень по-строгановски	100	15,7	3,8	2,4	209		619
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - огурцы	70	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Картофель тушеный с луком	200	4,4	15,2	38	306		145
	Рыба запеченная	130	14,2	5,56	22,2	105,01		519
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Кекс	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			134	138	537	3586,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная рисовая	250	5,99	7,83	39,1	251,28		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61	0,92	8
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	350	3,81	5,01	20,4	162,99		208
	Рагу овощное с курицей	250	19,1	17,1	25,9	337,73		702
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свежей капусты	70	0,77	0,06	5,5	24,06	14,73	46
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Пряник	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2	18,3	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Пирог с изюмом	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			117	113	591	3594,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная с изюмом	250	3,94	9,01	43,9	292,74		177
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120		48
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Борщ со сметаной	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	176
	Картофельное пюре	200	4,5	7,0	45,9	202,27		759
	Рыба – сельдь соленая	100	11,9	9,24	-	130,2		133
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - помидоры	70	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Мороженое	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	150	3,6	0,3	37,9	169,5		748
	Куриная грудка запеченная	130	26,3	11	-	204	1,2	712
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Руллет бисквитный	90	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			133	147	541	3404,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная кукурузная	250	7,1	7,94	37,2	249,06		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5	0,92	8
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Обед</u>	Суп гороховый	350	13,3	10,3	50,8	369,96		221
	Вареники с творогом	250	30	10,5	42,5	385		1080
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - огурцы	70	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Ленивые голубцы	250	18	20	31	370		391
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдобная булочка	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			145	138	573	3677,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная манная с джемом	250 /25	8,0	8,0	73,6	342		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61		8
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	197
	Гречка отварная	150	10,2	9,86	49,8	334,1		Стр.180-181
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свеклы	70	0,5	2,35	5,3	43,2	4,58	54
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Вафли	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Рыба запеченная	130	14,2	5,56	22,2	105,01		519
	Картофель тушеный с луком	200	4,4	15,2	38	306		145
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
<u>2 ужин</u>	Кольцо песочное	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			130	130	615	3518,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,9	290,55		443
	Сосиски, сардельки отварные	100	12,5	20,0	1,65	236,5		572
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Обед</u>	Солянка домашняя	350	7,1	6,7	17,9	162,99	1,7	208
	Овощное рагу	250	19,1	17,1	25,8	337,73		702
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - помидоры	70	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Мороженное	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Плов	250	25,2	14,3	62,5	456,9		705
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Кекс	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			137	145	544	3828,13		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная с изюмом	250	3,94	9,01	43,9	292,74		177
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120		48
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Борщ	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	176
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,5	202,27		759
	Рыба- сельдь соленая	100	11,9	9,24	-	130,2		133
	Овощи свежие - огурцы	50	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2	18,2	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	<u>2 ужин</u>							
	Пирог с повидлом	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			121	153	601	3931,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная рисовая	250	5,99	7,83	39,1	251,28		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5	0,92	42
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Обед</u>	Суп фасолевый	350	13,3	10,3	50,8	369,96		221
	Вареники с картофелем	250	11	9,25	46,2	312,5		1080
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свежей капусты	70	0,77	0,06	5,5	24,06	14,73	46
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Вафли	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Гречка отварная	150	10,2	9,89	49,8	334,1		Ст.180-181
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Корж молочный	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			125	115	606	3982,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная кукурузная	250	7,1	7,94	37,2 2	249,06		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61		8
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	197
	Гороховое пюре	200	17,6	10	57,4	390		198
	Гуляш	100	15,4	6,4	3,7	134		632
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - помидоры	70	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Мороженое	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,9	290,55		443
	Куриная грудка запеченная	130	26,3	11	-	204	1,2	715
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдобная булочка	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			153	152	561	3987,47		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная	250	3,94	9,01	43,9	292,74		173
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5		42
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Солянка домашняя	350	7,1	6,7	17,9	162,99	1,7	
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,9	202,27		759
	Рыба- сельдь соленая	100	11,9	9,24	-	130,2		133
	Салат из свеклы	70	0,5	2,35	5,3	43,2	4,58	54
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Пряник	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2 5	18,2 5	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Пирог с маком	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			113	119	598	3851.22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная рисовая	250	5,99	7,83	39,1	251,28		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	15	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61		8
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>Обед</u>	Борщ со сметаной	350	4.6	16.2	24.0	181		176
	Гороховое пюре	200	17.6	10	57.4	390		198
	Гуляш	100	15.4	6.4	3.7	134		632
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - огурцы	70	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	40	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Ленивые голубцы	250	19,1	17,1	25,8	337,73		690
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Кольцо песочное	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			140	152	565	3977.93		
	Итого за весь период		1864	1944	8085	52986,7		
	Среднее значение за период		133	138	577	3784,76		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,1 %	30,4 %	56,5 %			