

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «СОШ № 11» НГО



ИП Козырева Е.В.

Е.В. Козырева

Примерное 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул в возрасте ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ на базе столовой МАОУ «СОШ № 11»

№ п/п	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	Сборник рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
1	Макаронные изделия с сыром, маслом	333	150/15/10	12,5	15,2	34,6	310
2	Кукуруза консервированная		30	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	13,5	35
4	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
5	Фрукт консервированный		100	2	-	19,25	155
			565	19,16	16,78	97,81	674,3
	Обед:						
1	Щи (б/з) со сметаной	124	215	4,52	5,3	5,8	93,4
2	Фрикадельки мясные	469	100	11,4	18,4	15,6	274
3	Рис отварной	297	150	4,4	4,3	46,2	241
4	Огурец консервированный		40	0	0	0,48	3,9
5	Компот из с/фр		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56

			775	27,85	28,95	133,6	914,14
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр,масло		15/10	4,3	11,8	4,93	137
2	Каша овсяная на молоке, масло	311	260/5	14,5	16,2	61,6	382
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	13,5	35
4	Батон нарезной/жлеб		40/20	2,68	1,33	16,82	118,97
			550	21,54	29,33	96,85	672,97
	Обед:						
1	Рассольник ленинградский (б/з), сметана	132	215	5,5	4,8	15,5	142
2	Тефтели рыбные	394	90	12,9	14,2	14,3	222
3	Картофель б/з отварной	520	150/5	3,7	6,3	25,4	168
4	Зеленый горошек		40	1,8	0,28	4,38	34,8
5	Компот из ягод б/з	700	180	0,13	0,07	22	103,14
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			770	30,56	26,6	125,9	883,78
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Вареники п/ф, соус	357	210/50	16,3	17,3	30,5	306,5
2	Кофейный напиток на молоке	692	200	3,2	2,8	18,5	109
3	Хлеб ржано – пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
4	Кондитерское изделие		30	2,1	9,7	12,3	166
			550	25,88	30,42	90,2	721
	Обед:						
1	Суп картофельный (б/з) с рыбными консервами	138	250	4,09	6,95	15,8	173,5
2	Котлеты мясные запеченные	451	80/10	11,4	11,1	11,1	200
3	Каша гречневая рассыпчатая	508	150	5,5	4,3	26,8	216

4	Морковь б/з припущенная	524	40	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржаной-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			800	28,96	24,83	123,32	923
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	253	150/30	10,3	15	45,2	304
2	Какао с молоком	693	180	3,3	2,5	13,7	88
3	Хлеб ржано – пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
4	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			600	23,48	24,52	96	643,5
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, капустой (овощи б/з) со сметаной	110	215	5,02	7,2	8,9	128,4
2	Курица отварная с соусом	487	90	14,46	9,8	9,2	128,8
3	Макаронные изделия отварные	332	150/5	6,6	5	40	235
4	Икра кабачковая		40	0,7	2,7	4,5	47
5	Компот из с/фр с шиповником	639	180	1,04	0,05	20,5	110
6	Хлеб пшеничный		60	1,58	0,2	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			770	31,19	25,3	127,42	863,04
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Каша манная молочная с маслом	311	160/10	9,2	12,8	42,3	234
2	Оладьи из творога с маслом	130	75/5	8,3	5,3	20,63	144
3	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0	14	60
4	Фрукты консервированные		100	2	-	19,25	155
			550	19,7	18,1	96,18	593

	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з) с мясными фрикадельками	137	210	2	2,4	15,3	124,5
2	Суфле из печени	431	80	10,8	12,3	11,9	190
3	Картофель б/з запеченный	259	150	3	19,95	20,25	181,5
4	Свекла тушеная	536	60	3,53	3,4	6,36	68,66
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,46
			770	26,86	39	119,33	866,4
	Итого по меню (завтраки, обеды)	X		255,18	263,83	1106,61	7755,13
	Средние значения (итого по меню /5) (завтраки, обеды)	X		51,036	52,766	221,322	1551,026
	Норма суточная за счет завтраков, обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	50,82	52,14	221,1	1551
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки, обеды)	X	X	60	60	60	60
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр		15	3,8	3,8	4,85	60
2	Каша гречневая мол, с маслом	302	165/10	8,2	8	33,4	240
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	13,5	35
4	Хлеб ржано-пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
5	Фрукты консервированные		100	2	-	19,25	155
			550	18,34	12,42	99,9	629,5
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	210	2,98	2,1	11,6	86,4
2	Биточки мясные	466	80/10	11,4	11,1	11,1	168

3	Макаронные изделия отварные	332	150	3	8,7	19,3	170
4	Икра из кабачков		50	0,56	2,16	3,92	36,56
5	Компот из смородины б/з		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			770	25,47	25,01	111,44	762,8
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет натуральный с маслом	340	130/10	11,5	19,5	3,06	237,98
2	Зеленый горошек		30	1,8	0,28	4,38	34,8
3	Кофейный напиток на молоке	692	180	2	2,5	18,5	98,1
4	Хлеб ржано-пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
5	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			590				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, капустой (овощи б/з) , сметана	110	215	1,9	7,2	10,9	128,4
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	100	10,3	12,8	11,9	224
3	Картофель б/з отварной с маслом	203	150/5	3,5	3,8	25	151
4	Огурец консервированный		30	0,24	0,03	0,48	3,9
5	Компот из изюма	638	180	0,4	0	27,4	106
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			770	48,05	54,08	183,04	1449,52
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молочным	366	200/50	28,6	30,2	49,8	543
2	Кукуруза сладкая консервированная		40	0,32	0,96	1,56	34,8

3	Какао с молоком	693	200	3,3	2,5	13,7	88
4	Хлеб ржано-пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з) с горохом, гренки	139	210/10	4,39	2,21	28,22	118,6
2	Гуляш из отварного мяса	437	100	12,24	21,3	3,8	269
3	Каша гречневая	297	150	8,1	6,3	41,7	268
4	Морковь б/з припущенная	524	50	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		50	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			780	69,2	66,57	237,3	1794,4
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные	394	80	5,2	5	9,7	179
2	Гороховое пюре с маслом	108	150/5	3,7	6,3	23,24	168
3	Огурец консервированный		25	0	0	1,5	6
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0	14	60
5	Хлеб ржано - пшеничный		20/40	4,28	0,62	28,9	139,5
6	Кондитерское изделие		30	2,1	8,7	11,01	166
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з) с макаронами	140	210	2,32	2	15	96
2	Плов	443	250	22,6	30,4	64,5	520
3	Мексиканская смесь б/з тушеная		40	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Компот из с/фр.	638	200	0,13	0,07	22	103,14
5	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56

			770	48,86	54,32	238,55	1686,28
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр		15	3,8	3,8	4,85	60
2	Каша пшенная молочная, масло	311	175	6,7	7,9	31,7	224
3	Чай с молоком	630	200	1,6	1,8	12,4	69
4	Батон /хлеб		20/40	3,95	0,5	14,82	68,97
5	Фрукты консервированные		100	0,1	-	19,25	155
			550				
	Обед:						
1	Свекольник б/з со сметаной	114	215	4,08	15,93	29,74	83
2	Голубцы "Любительские"	150	110	15,4	12,7	14,9	235
3	Макароны отварные	332	150	6,6	5	40	230
4	Огурец соленый		40	0	0	1,5	6
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный		32	1,79	0,35	15,8	73,56
			785	49,76	48,58	234,68	1432,81
	Итого по меню (завтрак, обед)			259,68	260,98	1104,91	7755,31
	Средние значения (итого по меню /5)	X		51,936	52,196	220,982	1551,062
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	50,82	52,14	221,1	1551
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100% (норма))	X	X	60	60	60	60

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделяемой Муниципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08.