

«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 11 лет и старше на базе столовой МАОУ «СОШ № 11» НГО

№ п/п	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	Сборник рецептов	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	215/10	11,5	15,2	35,6	320
2	Кукуруза консервированная		30	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	15	40
4	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
5	Фрукт консервированный		100	2	-	19,25	155
			635	19,62	17,01	110,97	740,26
Обед:							
1	Щи б/з со сметаной	124	250/15/10	4,52	6,16	5,8	96,4
2	Фрикадельки мясные в соусе	461	100	11,4	18,4	15,6	274
3	Рис отварной	297	180	4,4	5,16	47,2	248
4	Огурец консервированный		40	0	0	0,48	3,9
5	Компот из с/фруктов		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			925	30,44	31,07	152,98	1012,28

2-й день							
Завтрак:							
1	Сыр, масло		15/10	4,3	11,8	4,93	137
2	Каша овсяная на молоке, масло	311	300	15,34	21,95	42,5	354,02
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	15	40
4	Батон нарезной/Хлеб		50/30	5,74	0,85	29,56	180,46
			605	25,44	34,6	91,99	711,99
Обед:							
1	Рассольник ленинградский (б/з), сметана	132	250/15/10	6,5	5,58	15,5	162
2	Тефтели рыбные	388	100	12,9	14,5	14,3	222
3	Картофельное пюре	520	180	3,7	6,8	25,4	188
4	Зеленый горошек		40	2,7	0,42	6,57	52,2
5	Компот из ягод б/з	700	200	0,13	0,07	22	103,14
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			925	35,05	28,72	146,47	1029,32
3-й день							
Завтрак:							
1	Вареники п/ф, соус мол.	357	230/50	17,85	18,4	33,5	335,7
2	Кофейный напиток на молоке	692	200	3,2	2,8	18,5	109
3	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
4	Кондитерское изделие		48	3,36	14,8	13,2	265,6
			610	30,15	36,85	104,76	900,76
Обед:							
1	Суп картофельный (ов. б/з) с рыбными консервами	138	250	4,09	6,95	15,8	173,5
2	Котлеты мясные запеченные	451	100	12,6	12,3	12,3	222
3	Каша гречневая рассыпчатая	508	180	6,6	5,16	32,9	259,2
4	Морковь б/з припущенная	524	40	0,66	2,29	5,15	47,5
5	Сок		200	1	0	21,2	88

6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			900	34,07	28,05	150,05	1092,18
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	253	180/30	13,7	20	50,2	405
2	Какао с молоком	693	180	3,3	2,5	13,7	88
3	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
4	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			650	28,34	29,75	111,66	795,46
	Обед:						
1	Борщ б/з со сметаной	110	275	5,02	7,2	10,9	128,4
2	Курица отварная с соусом	487	100	16,06	10,88	10,22	143,1
3	Макаронные изделия отварные	332	180	7,95	6	42	282
4	Икра кабачковая		40	0,7	2,7	4,5	47
5	Компот из сухофруктов, шиповника	639	200	1,04	0,05	27,5	110
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			925	39,89	28,18	157,82	1012,48
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Каша манная молочная с маслом	311	250/10	12,26	17,06	49,3	310,5
2	Оладьи из творога с маслом	130	75/5	8,3	5,3	20,63	144
3	Чай с сахаром	686	200	0,2	0	14	60
4	Фрукты консервированные		100	2	-	19,25	155
			640	22,76	22,36	103,18	669,5
	Обед:						

1	Суп картофельный (ов. б/з) с мясными фрикадельками	137	250/20	3	2,4	15,3	124,5
2	Суфле из печени	431	100	12	17	13,22	211,1
3	Картофель запеченный	259	180	3,6	22,94	21,8	217,8
4	Свекла тушеная	536	60	3,53	3,4	6,36	68,66
5	Сок		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			940	32,25	47,09	140,58	1012,04
	Итого по меню (завтраки, обеды)	X		298,01	303,68	1270,46	8976,27
	Средние значения (итого по меню /5) (завтраки, обеды)	X		59,602	60,736	254,092	1795,254
	Норма суточная за счет завтраков, обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	59,4	60,72	252,78	1795,2
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки, обеды)	X	X	60	60	60	60
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр		25	4,5	6,3	4,85	99,45
2	Каша гречневая молочная	302	200/10	10,9	10,66	35,4	320
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0	13,5	35
4	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
5	Фрукты консервированные		100	2	-	19,25	155
			615	23,2	17,81	112,56	799,91
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	275	2,98	2,75	11,6	86,4
2	Биточки мясные	466	100	14,25	13,87	13,87	210
3	Макаронные изд. отварные	224	180	3	10,44	19,3	204

4	Икра из кабачков		50	0,56	2,16	3,92	36,56
5	Компот из ягод б/з		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			935	30,91	30,57	132,59	926,94
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет натуральный с маслом	340	200/10	15,3	26	4,08	317,2
2	Зеленый горошек		40	1,8	0,28	4,38	34,8
3	Кофейный напиток на молоке	692	200	2	2,5	18,5	98,1
4	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
5	Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
			730				
	Обед:						
1	Борщ (овощи б/з), сметана	110	275	1,9	9,2	10,9	148,4
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	100	10,3	12,8	11,9	224
3	Картофель б/з отварной	203	180	3,5	4,56	25	159
4	Огурец консервированный		30	0,24	0,03	0,48	3,9
5	Компот из изюма	638	200	0,4	0	27,4	106
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			915	55,9	63,97	213,1	1695,84
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молочным	366	240/50	28,6	32,8	57,2	563
2	Кукуруза сладкая консервированная		40	0,32	1,92	1,56	64,8
3	Какао с молоком	693	200	3,3	2,5	13,7	88

4	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
			610				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з) с горохом, гренки	139	265/10	5,38	2,71	30,6	145,5
2	Гуляш из отварного мяса	437	100	12,24	21,3	3,8	269
3	Каша гречневая	297	180	8,1	7,56	41,7	268
4	Морковь б/з тушеная	524	50	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		70	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			925	74,24	72,52	276,12	2010,4
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные	394	100	5,2	6,25	9,7	189
2	Гороховое пюре с маслом	520	180	3,7	7,5	23,24	178
3	Огурец консервированный		25	0	0	1,5	6
4	Чай с сахаром	686	200	0,2	0	14	60
5	Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный		30/50	5,74	0,85	39,56	190,46
6	Кондитерское изделие		50	2,1	8,7	11,01	166
			640				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з) с макаронными изделиями	140	275	2,32	2,6	15	96
2	Плов	443	300	26,6	36,4	73,3	578
3	Мексиканская смесь б/з		40	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Компот из с/фруктов	639	200	0,13	0,07	22	103,14
5	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94

			945	56,91	64	276,39	1903,38
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр		25	4,5	6,3	4,85	99,45
2	Каша пшеничная молочная, масло	311	200/10	8,93	10,96	31,7	298
3	Чай с сахаром, молоком	630	200	1,8	2	12,4	69
4	Батон нарезной / Хлеб		50/30	3,95	0,5	14,82	68,97
5	Фрукты консервированные		100	0,1	-	19,25	155
			605				
	Обед:						
1	Свекольник б/з со сметаной	114	275	4,48	15,93	29,74	89
2	Голубцы "Любительские"	150	110	15,4	12,7	14,9	235
3	Макарон. изд. отварные	332	180	6,6	5	40	230
4	Огурец соленый		40	0	0	1,5	6
5	Сок		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38,02	187,04
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	2,8	0,55	24,68	114,94
			935	55,88	54,74	253,06	1640,4
	Итого по меню (завтрак, обед)			297,04	303,61	1263,82	8976,87
	Средние значения (итого по меню /5)	X		59,408	60,722	252,764	1795,374
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	59,4	60,72	252,78	1795,2
	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.