

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

Е. В. Козырева



Примерное 10-ти дневное меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул в возрасте от 6,5 до 10 лет на базе столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО

№ п/п	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)		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	175	15,56	18,6	26,4	292
2	Икра из кабачков (термообработанка)		30	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром, молоком	692	200	1,6	2,4	19,6	69
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукт		100	0,2	-	29,5	118
			565				
	Обед:						
1	Щи из капусты (овощи б/з), сметана	124	215	4,52	5,3	6,8	93,4
2	Фрикадельки мясные в соусе	461	100	14	18,4	15,6	214
3	Рис отварной	297	150	4,4	6	45,2	241
4	Огурец в нарезку		60	0,24	0	1,5	2,4
5	Кисель	639	180	1,04	0,27	42,53	176,7
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			797	54,18	53,66	253,78	1603,15
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137

2	Каша овсяная на молоке, маслом	311	260,5	10,9	12,8	41,2	320
3	Кофейный напиток	685	200	0,06	0,03	10,5	98
4	Батон нарезной		40	1,68	0,33	17,6	68,97
5	Хлеб пшенично-ржаной		20	2,33	0,35	6,9	77,4
			550				
	Обед:						
1	Рассольник "Ленинградский", сметана	132	215	2,9	4,8	12,3	106
2	Тефтели рыбные в соусе	388	120	12,9	14,2	14,3	222
3	Картофель пюре	203	150	3,7	6,3	28,43	181
4	Помидор в нарезку		60	1,8	0,28	1,8	3,8
5	Компот из ягод	700	180	0,13	0,07	24,4	103,14
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			817	50,81	52,17	203,6	1563,04
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Вареники п/ф отварные с маслом	357	200	14,2	16,8	45,4	306
3	Икра из кабачков (термообработка)		50	0,56	2,16	3,92	36,56
4	Чай с сахаром, лимоном	692	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
6	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный с рыбными конс.	138	250	4,09	6,95	14,8	135,05
2	Котлеты мясные запеченные	451	90	11,4	11,1	11,1	168
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	508	150	5,5	4,3	32,8	216
4	Морковь тушёная	524	60	0,44	1,62	5,48	27,4
5	Сок фруктовый		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			822	51,84	60,55	220,37	1634,86

	4-й день								
	Завтрак:								
1	Запеканка рис. с творогом, молоч. соус.	253	150/30	8,3	17,5	51,4	310,84		
2	Какао с молоком	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5		
3	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12		
4	Напиток кисло-молочный		150	5,6	6,4	8,2	112		
			570						
	Обед:								
1	Борщ с картоф., св. капуста, со сметаной	110	215	4,02	8,1	10,9	128,4		
2	Курица тушенная с соусом	487	90	14,46	7,36	0,32	158,8		
3	Макаронные изделия отварные	332	150	6,6	7,5	32,4	202,8		
4	Помидор в нарезку		60	1,8	0,28	1,8	3,8		
5	Компот из сухофруктов	639	180	1,04	0,27	27,5	176,7		
6	Хлеб пшеничный		60	1,58	0,2	28,52	140,28		
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45		
			787	53,36	50,34	221,01	1567,69		
	5-й день								
	Завтрак:								
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137		
2	Каша манная молочная с маслом	311	200	11,72	9,2	30,5	305		
3	Булочка		60	4,33	2,3	55,9	47		
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53		
5	Фрукт		100	0,1	-	21,3	118		
6	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12		
			645						
	Обед:								
1	Суп картофельный с горохом	139	200	6,39	3,5	18,22	118,6		
2	Голубцы «Любительские»	466	100	10,8	8,1	3,4	156		
3	Картофель запеченный	259	150	3	18,95	20,25	181,5		
4	Свекла тушенная	ТТК	60	2,7	3,4	5,01	78,82		
5	Сок фруктовый		180	1	0	21,2	88		
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28		

7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			782	58,14	59,02	255,92	1644,77
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша гречневая молочная	302	170	10,2	12,3	33,4	268
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,03	10,5	35
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукт		100	0,1	0	21,3	118
			555				
	Обед:						
1	Суп картофельный	138	200	3,98	6,5	14,6	116,4
2	Биточки мясные	466	90	11,4	15,1	12,1	240
3	Макаронные изделия отварные	516	150/10	4,36	4,06	32,4	190,5
4	Огурец в нарезку		60	0,24	0	1,5	2,4
5	Компот из ягод		180	2,1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,42
			782	50,34	51,52	216,94	1557,12
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Омлет натуральный	340	150	13,3	19,5	24,3	238
3	Зеленый горошек консервированный		30	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Кофейный напиток на молоке	692	180	2	2,5	18,5	98,1
5	Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
6	Напиток кисло-молочный		150	5,6	6,4	8,2	112
			580				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, св., капустой, сметана	110	215	5,02	7,2	17,9	134,4

2	Рыба тушеная с овощами	374	100	10,3	5,5	26,9	224
3	Картофельное пюре	203	150	3,5	3,8	25	181
4	Огурец в нарезку		60	0,24	0	1,5	2,4
5	Компот из изюма	638	180	0,4	0,05	28,5	126
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,42
			797	54,51	55,21	220,35	1589,52
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молоч.	366	200/50	17,5	19,8	45,5	401
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 пшенично-ржаной, пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный	133	200	2,39	2,21	28,22	118,6
2	Гуляш из отварного мяса	437	100	12,24	21,3	3,8	289
3	Каша гречневая	297	150	6,6	5	40	235
4	Морковь тушеная	524	60	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок фруктовый		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,42
			782	56,09	55,03	223,17	1647,88
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные	394	90	12,2	5	14,3	279
2	Гороховое пюре с маслом	520	150	3,7	6,3	23,24	168
3	Огурец в нарезку		60	0,24	0	1,5	2,4
4	Чай с сахаром, лимон	686	200	0,06	0,03	10,2	41
5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
6	Кондитерское изделие		30	2,1	8,7	11,01	166

			560				
	Обед:						
1	Суп картоф. с макарон. изд. (овощи)	140	210	4,08	15,03	29,74	83
2	Плов с мясом	443	250	16,06	17,26	44	354,8
3	Овощи тушеные		60	2,8	0,28	4,38	34,8
4	Компот из сухофруктов	700	180	0,13	0,07	22	103,14
5	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
6	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,42
			770	53,67	54,4	225,46	1593,96
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша пшениная молочная, маслом	311	165	7,7	10,9	29,7	224
3	Чай с молоком	630	200	1,6	3,8	12,4	69
4	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукт		100	0,1	-	21,3	118
			550				
	Обед:						
1	Борщ с карт. (овощи), сметана	114	215	4,08	8,3	17,3	196
2	Котлета "Здоровье"	468	90	15,9	10,5	15,42	207
3	Макаронные изделия отварные	516	150/5	4,36	4,06	32,4	190,5
4	Помидор в нарезку		60	1,8	0,28	1,8	3,8
5	Сок фруктовый		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,42
			792	54,44	51,37	221,46	1595,12
	Итого по меню (завтрак, обед)			537,38	543,27	2262,06	15997,11
	Средние значения (итого по меню /10)	X		53,74	54,33	226,2	1599,7

	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 11 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.