

Согласовано  
Начальник лагеря  
Васильев О.А.



**Примерное 10-дневное меню для учащихся МБОУ СОШ с. Новоселка в лагерях с дневным пребыванием в период летних каникул муниципального района Федоровский район на 2021 год**

Меню составлено исходя из рекомендуемых величин потребления энергии для подростков в возрасте от 7 - 15 лет. Завтрак 25%, обед 35% (итого: 60% от суточной потребности).

I день						
№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
172	Каша рисовая молочная	200/5	5,73	7,73	39,73	253
1.119	Сыр порционно	20	4,0	4,16	-	70,4
	Масло порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,76	135,6
			17,65	23,2	83,25	521,7
Обед						
7	Салат из б/к капусты с яблоками	100	1,75	4,5	9,5	85
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,5	18,84	111
5	Рагу овощное с мясом	200	18,7	12,8	18,8	355
266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,42	0,405	22,32	101,7
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			27,03	20,63	89,16	834,7
	<b>Всего за I день</b>		<b>44,65</b>	<b>43,82</b>	<b>172,41</b>	<b>1356,4</b>

II день						
№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
173	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	12,01	6,76	54,31	325,6
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	16,9	222
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	19,76	135,6
			21,87	17,6	105,87	777,2
Обед						
1.119	Огурцы порционно	50	0,9	7,1	2,9	80
135	Суп из овощей	250	7,8	4,88	35,27	216,74
492	Плов из курицы	250	27,5	37	44,2	522
	Кисель «Витошка»	200	0	0	4,6	18

	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,2	0,66	14,18	115,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96
			41,9	50,14	137,55	1106,54
	<b>Всего за II день</b>		<b>63,77</b>	<b>67,74</b>	<b>243,42</b>	<b>1883,74</b>

### III день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
189	Каша «Дружба» молочная	200/5	8,27	8,13	33,47	232
1.119	Сыр порционно	20	6,0	4,16	-	70,4
	Масло порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,76	135,6
271	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
			18,89	21,1	74,57	657,82
	Обед					
19	Салат из помидор	100	0,9	4,5	4,8	64
53	Щи из свежей капусты	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
212	Макаронны отварные	200/5	7,74	4,54	44,48	245,9
98	Котлеты или биточки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
	Сок фруктовый	200	0,5	-	13,7	55
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	22,32	101,7
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	200	0,3	-	8,6	40,0
			36	31,7	144,16	897,68
	<b>Всего за III день</b>		<b>50,78</b>	<b>45,1</b>	<b>218,53</b>	<b>1555,47</b>

### IV день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
340	Омлет натуральный	110	11	18,4	2,09	219
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167
645	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кисель «Витошка»	200	0	0	4,6	18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90,4
			27,2	34,8	90,76	674,3
	Обед					
6	Салат из св.капусты	100	1,3	4,0	11,4	84
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,5	18,84	111
487	Птица отварная	100	21,20	14,76	0,48	220
203	Отварной картофель с маслом	100/5	2,09	4,69	18,14	167
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73,0
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	22,32	101,7
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	200	0,85	-	46,58	43
			35,82	27,02	160,8	1045,5
	<b>Всего за IV день</b>		<b>63,5</b>	<b>61,82</b>	<b>251,6</b>	<b>1719,8</b>

### V день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
---	--------------	-----------------	---	---	---	------

Завтрак						
137	Картофельное пюре	200	4,36	6,77	29,45	196,9
98	Котлеты из говядины	80	13,53	13,3	13,58	228
	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51
			20,16	21,53	64,78	528,9
Обед						
9.119	Огурцы порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,5
16	Уря с птицей	200/40	18,67	5,47	15,07	151
328	Плов с изюмом	200	5,33	20	53,33	389
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,5	68
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,7
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,29	13,44	63,0
			29,29	26,18	121,98	782,2
	<b>итого</b>		<b>49,45</b>	<b>47,71</b>	<b>186,76</b>	<b>1311,1</b>

#### VI день

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
103	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
271	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
3	Хлеб	60	4,56	0,54	29,76	135,6
4	Шоколад молочный	25	3,45	17,85	12,6	138
			14,05	25,66	87,93	645,88
Обед						
7	Салат из б/к капусты с яблоками	100	1,75	4,5	9,5	85
63	Суп картофельный с горохом	250	7,8	4,88	35,27	216,74
436	Жаркое по - домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339
276	Кисель ягодный из концентрата	200	0,2	0,1	21,4	86
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	22,32	101,7
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	200	0,45	-	12,9	60
			36,6	30,64	145,8	904,24
	<b>Всего за VI день</b>		<b>50,67</b>	<b>56,3</b>	<b>233,8</b>	<b>1550,12</b>

#### VII день

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Огурцы порционно	50	0,9	7,1	2,9	80
314	Плов фруктовый	200	5,0	20,0	55,0	420,0
242	Какао с молоком	200	2,8	3,2	24,7	132,8
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,76	135,6
			23,26	30,84	112,36	568,4
Обед						
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	7,4	2,9	81
133	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121

394	Рагу овощное с мясом	200	11,4	10,3	16,5	208,3
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	22,32	101,7
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	80	0,4	0,2	7,5	38
			33,52	22,06	111,2	935,8
	<b>Всего VII день</b>		<b>56,78</b>	<b>52,9</b>	<b>223,56</b>	<b>1504,2</b>

#### VIII день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	16,9	222
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,76	135,6
			17,26	19,64	96,66	701,6
	Обед					
18	Салат из помидоров	100	1,0	4,5	4,6	113,92
138	Суп картофельный с крупой	250	2,0	1,9	14,5	85
224	Рагу из овощей	200	3,53	9,19	22,02	186,31
98	Котлеты или биточки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
53	Напиток «Витошка»	200	0,38	0,07	11,53	48
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	100	0,45	-	9,8	60
			28,47	32,2	103,6	887,42
	<b>Всего за VIII день</b>		<b>45,73</b>	<b>51,74</b>	<b>200,3</b>	<b>1589,02</b>

#### IX день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16
	Йогурт сливочный	150	5,5	5,6	16,4	110
265	Чай с сахаром и молоком	200	0,1	-	15,23	58,97
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,76	135,6
			21,92	19,39	110,84	669,73
	Обед					
5	Салат витаминный	100	2,22	11,02	3,40	21,74
182	Уха с крупой	250	11	5,25	16,25	157,5
492	Плов из курицы	250	24,50	27,0	44,2	422,0
53	Напиток «Витошка»	200	0,38	0,07	11,53	48
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	22,32	101,7
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	100	0,36	0,3	10,32	45,6
			46,1	44,64	132,2	812,3
	<b>Всего за IX день</b>		<b>68,3</b>	<b>64,03</b>	<b>245,08</b>	<b>1482,1</b>

#### X день

№	Наименование	Выход блюдов	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак					

328	Плов с изюмом	200	5,33	20	5,33	389
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
			14,93	32,4	33,43	650,5
	Обед					
9.119	Огурцы порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,5
2	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11
80	Рыба тушенная с овощами	90/45	18,13	15,73	4,44	142,69
137	Картофельное пюре	200	4,36	6,77	29,45	196,9
271	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,66	24,18	115,8
	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	138
			19,74	20,07	88,61	902,6
	<b>Всего за X день</b>		<b>34,67</b>	<b>32,5</b>	<b>122,04</b>	<b>1553,12</b>

**Примечание:** рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в школьных столовых ОУ.

Применять в рационе питания детей следующее сырье:

мясо говяжье 1 категории упитанности, мясо кур 1 категории, потрошенные, рыба мороженая (треска, горбуша, хек, минтай), сельдь соленая, яйца куриные средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы, молоко пастеризованное с м.ж.д. от 2,5% до 3,2%, творог не более 9% жирности, сыр неострых сортов( твердый, полутвердый, мягкий, плавленый), сметана(15% жирности) после термической обработки, кисломолочные продукты промышленного выпуска, мороженое (молочное, сливочное), сливочное масло (72,5% ,82,5% жирности) , соль йодированная, огурцы соленые с лимонной кислотой, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста с содержанием сухих веществ 25-30%

Прием продовольственного сырья преимущественно осуществлять от производителей Республики Башкортостан, с сопроводительной документацией, подтверждающее качество и безопасность продуктов питания.

На одного ребенка в день сумма питания составляет 120-30 рублей  
В среднем составило содержание: белков -53,69г; жиров -53,11г; углеводов – 214,76 г;  
энергетическая ценность – 1428,6ккал

Технолог ОО

Р.Ф.Сидорова

