

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СШ № 5»



Дубровин А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Королева Нина Ивановна



Н.И. Королева

Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в каникулярный период в столовых общеобразовательных учреждений городского округа город Михайловка на 2024 год, составленное из расчета 161 рублей 11 копеек в день на одного ребенка.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рец	Цена
			Белки	Жиры	Угл.			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	311	
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Фрукт	1 шт./ 100	1,1	0,3	8,8	42		
	Итого за завтрак:	550	11,45	11,85	73,52	454		
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,8	3,4	20,2	124	80	
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707	
	Итого за обед:	800	31,78	22,44	119,21	846		
	Итого за день:	1350	43,23	34,29	192,73	1300		150,00

День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,96	22,4	2,1	287	210	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./ 150	4,4	4,8	29,0	172		
	Итого за завтрак:	550	19,43	27,7	70,2	637		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,13	7,45	8,27	116	88	
	Поджарка с овощами	100	22,57	11,91	4,0	213	424	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	180	9,48	4,92	47,80	278	302	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	Итого за обед:	820	40,2	25,2	131,16	926		

Итого за день:	1370	59,63	52,9	201,36	1563		150,0
-----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--	--------------

День 3							
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Сок 0,2 л.	1 шт.	1	0	21,2	88	
	Итого за завтрак:	590	8,68	11,86	89,44	509	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлета рубленая из птицы (п/ф)	100	16,2	21,2	15,0	317	294
	Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,6	28,4	179	203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
		Итого за обед:	810	28,56	33,53	128,39	935
	Итого за день:	1400	37,24	45,39	217,83	1444	150,00

День 4							
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	733
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Фрукт	1 шт./ 150	0,6	0,6	14,7	71	
	Итого за завтрак:	550	15,27	14,6	121,9	685	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,6	7,1	3,0	76	16
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,1	6,92	11,23	125	82
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	250	15,63	11,18	45,56	373	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
		Итого за обед:	890	23,8	26,04	113,87	820
	Итого за день:	1440	39,07	40,64	235,77	1505	150,00

День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,1	12,3	51,5	356	311
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Фрукт	1 шт./ 150	0,6	0,6	14,7	71	
	Итого за завтрак:	640	10,93	13,3	100,52	581	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	85	43
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148	102
	Наггетсы куриные (п/ф)	100	22,5	12,3	1,1	207	252
	Макаронные отварные с маслом	180	6,12	10,92	41,04	294	309
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707	
	Итого за обед:	850	30,87	33,49	105,5	890		
	Итого за день:	1400	45,67	55,5	177,06	1431		150,00

День 9								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	270	6,5	11,0	41,0	300	311	
	Батон	80	5,53	0,7	33,81	164	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Итого за завтрак:	550	12,1	11,7	89,81	524		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148	102	
	Тефтели куриные (п/ф)	100	16,9	10,5	7,9	193	253	
	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,92	41,04	294	309	
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
		Итого за обед:	860	34,55	29,63	123,52	918	
	Итого за день:	1410	46,65	41,33	213,33	1442		150,00

День 10								
Завтрак	Оладьи с повидлом	120/30	10,95	10,5	69,15	416	733	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Фрукт	1 шт./ 250	3,75	1,25	52,5	240		
	Итого за завтрак:	600	14,77	11,75	136,65	716		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148	
	Котлеты домашние из говядины (п/ф)	100	11,16	14,16	13,08	255	268	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	180	9,48	4,92	47,80	278	302	
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	Итого за обед:	860	30,07	27,91	149,87	1009		
	Итого за день:	1460	44,84	39,66	286,52	1725		150,00
	Среднее значение за 10 дней		43,0	43,7	209,8	1431		

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – 2004г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008 – 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.