

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «СШ № 5»

Дуоровин А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

И.И. 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 рубль 11 копеек в день на одного ребенка.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	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	250	2,3	2,8	16,8	103	80	
	Пельмени с маслом (п/ф)	170/10	18,64	15,52	29,10	364	719	
	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:	710	27,34	19,16	106,18	741		
Итого за день:		1260	38,79	31,01	179,7	1195		150,00

День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,96	22,4	2,1	287	210	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./110	3,2	3,5	21,3	126		
Итого за завтрак:		500	17,39	26,3	57,72	567		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,71	5,96	6,62	93	88	
	Поджарка с овощами	90	20,32	10,72	3,6	192	424	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	150	7,90	4,10	39,84	232	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:	730	35,99	21,71	121,15	836		

Итого за день:	1230	53,38	48,01	178,87	1403	150,00
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------

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	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлета рубленая из птицы (п/ф)	90	14,6	19,1	13,5	285	294
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	23,7	149	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:		720	25,8	29,37	119,41	849	
Итого за день:		1310	34,48	41,23	208,85	1358	150,00

День 4							
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./ 150	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за завтрак:		500	11,62	11,1	98,85	547	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,36	4,26	1,8	46	16
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	3,44	9,05	104	82
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	200	12,51	8,95	36,45	299	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:		750	20,08	17,49	101,38	695	
Итого за день:		1250	31,7	28,59	200,23	1242	150,00

День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,7	9,8	41,2	285	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:		590	9,53	10,8	90,22	510	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	51	43
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	0,42	13,22	119	102
	Наггетсы куриные (п/ф)	90	20,3	11,1	1,0	186	252
	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,1	34,2	245	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	Итого за обед:	830	37,26	26,71	128,85	957		
	Итого за день:	1420	46,79	37,51	219,07	1467		150,00

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша молочная Дружба	250	7,6	13,97	41,82	325	376	
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Итого за завтрак:	500	11,67	14,47	80,92	503		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	3,44	9,05	104	82	
	Фрикадельки (п/ф)	90	9,0	28,8	16,74	297	248	
	Мексиканская смесь (п/ф)	150	4,5	0,75	12,75	75	254	
	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:	730	21,3	33,92	109,63	795	
	Итого за день:	1230	32,97	48,39	190,55	1298		150,00

День 7

Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726	
	Чай с лимоном	200/5	0	0,3	15,2	60	686	
	Фрукт	1 шт./110	1,1	0,3	8,8	42		
	Итого за завтрак:	505	8,71	12,46	77,24	463		
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	0,54	4,26	2,34	51	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	103	
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	200	12,51	8,95	36,45	299	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	Итого за обед:	740	21,41	16,34	125,98	763		
	Итого за день:	1245	30,12	28,8	203,22	1226		150,00

День 8

Завтрак	Яйцо отварное	1 шт. /40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	76		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./110	3,1	8,4	16,8	155		
	Итого за завтрак:	500	13,4	18,2	63,93	471		
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,36	4,26	1,8	46	16	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,71	5,96	6,62	93	88	
	Пельмени с маслом (п/ф)	170/10	18,64	15,52	29,10	364	719	
	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:	730	27,11	26,58	97,8	777		
	Итого за день:	1230	40,51	44,78	161,73	1248		150,00

День 9

Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,0	10,2	38,0	278	311	
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Итого за завтрак:	500	10,07	10,7	77,1	456		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	0,42	13,22	119	102	
	Тефтели куриные (п/ф)	90	15,21	9,45	7,11	174	253	
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,1	34,2	245	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:	770	30,74	21,91	112,61	821	
	Итого за день:	1270	40,81	32,61	189,71	1277		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	200	2,24	4,64	11,12	96	148	
	Котлеты домашние из говядины (п/ф)	90	10,05	12,75	11,78	230	268	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	150	7,90	4,10	39,84	232	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:	770	26,82	24,52	137,83	914	
	Итого за день:	1370	55,79	36,27	274,48	1630		150,00
	Среднее значение за 10 дней		40,5	37,7	200,6	1334		

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

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 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.