

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ № 3» НГО

О.А. Виноградова

ИП Козырева Е.В.

Е.В. Козырева

Примерное 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул в возрасте от 7 до 11 лет на базе столовой МБОУ «СОШ № 3" 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 кабачковая		30	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром , молоком	630	200	0,01	0,03	10,5	35
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,53	15,12	116,12
5	Фрукт консервированный		100	0,2	-	29,5	115
			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 консервированный		60	0	0	0,48	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	52,35	51,3	235,01	1566,15
2-й день							
Завтрак:							
1	Сыр, масло		15/10	5,6	11,8	4,85	137

2	Каша овсяная на молоке, масло	311	260/5	10,9	12,8	41,2	320
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,03	10,5	35
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 (овощи б/з), сметана	132	215	2,7	4,8	12,3	142
2	Тефтели рыбные в соусе	388	90	12,9	14,2	10,5	222
3	Картофель отварной (б/з)	203	150	3,7	6,3	23,24	168
4	Зеленый горошек		60	1,8	0,28	4,38	34,8
5	Компот из ягод б/з	700	180	0,13	0,07	22	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
			787	50,61	52,17	194,79	1554,04
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Вареники п/ф отварные с маслом	357	210/10	14,2	16,8	45,4	306
2	Кукуруза сладкая консервированная		40	0,56	2,16	3,92	36,56
3	Кофейный напиток на молоке	692	200	2	2,5	18,5	98,1
4	Хлеб пшенично-ржаной		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный с рыбными консервами (овощи б/з)	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	5,5	4,3	32,8	216
4	Морковь б/з припущенная	524	60	0,44	1,62	5,48	27,4
5	Сок		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
			827	53,59	54,76	228,59	1602,96
	4-й день						

	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	253	150/30	8,3	17,5	51,4	310,84
2	Какао с молоком	693	180	2,4	1,6	23,4	112,5
3	Хлеб пшенично-ржаной		20/40	1,68	0,33	23,77	68,97
4	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			600				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной (овощи б/з)	110	215	4,02	8,1	10,9	128,4
2	Курица тушеная и соусе	493	90	14,46	7,36	0,32	148,8
3	Макаронные изделия отварные	332	150	6,6	7,5	32,4	202,8
4	Икра кабачковая		60	0,7	2,7	3,92	36,56
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	50,45	52,57	223,13	1543,3
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Каша манная молочная с маслом	311	180/10	11,72	12,9	35,5	345
2	Булочка пром/производства		60	4,33	2,5	55,9	161
3	Чай с сахаром ,лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	41
4	Фрукты консервированные		100	0,1	-	21,3	118
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом (овощи б/з)	139	210	6,39	5,3	18,22	118,6
2	Голубцы «Любительские»	466	100	10,8	8,1	3,4	156
3	Картофель б/з запеченный	259	150	3	18,95	20,25	181,5
4	Свекла тушеная	ГТК	60	2,7	3,4	5,01	78,82
5	Сок		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
			790	49,05	52,4	232,3	1533,65

	Итого по меню (завтраки, обеды)	X		256,05	263,2	1113,82	7800,1
	Средние значения (итого по меню /5) (завтраки, обеды)	X		51,21	52,64	222,764	1560,02
	Норма суточная за счет завтраков, обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	50,82	52,14	221,1	1551
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки, обеды)	X	X	60	60	60	60
	6- й день						
	Завтрак:						
1	Сыр , масло сл.		15/10	3,8	3,8	4,85	60
2	Каша гречневая молочная с маслом	302	170/5	10,2	14,3	33,4	268
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,03	10,5	35
4	Хлеб пшенично-ржаной		20/40	5,49	0,75	25,91	140,92
5	Фрукты консервированные		100	0,1	0	21,3	118
			560				
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	210	3,98	6,5	14,6	136,14
2	Биточки мясные	466	90	11,4	15,1	12,1	240
3	Макаронные изделия отварные	516	150/5	4,36	4,06	32,4	190,5
4	Икра кабачковая		60	0,56	2,16	3,92	36,56
5	Компот из смородины б/з		180	2,1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	1,57	0,31	13,83	64,37
			787	48,36	47,61	222,53	1517,77
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное		10				
2	Омлет натуральный с маслом	340	150	11,5	19,5	24,3	287,98
3	Зеленый горошек		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	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			610				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, капустой, сметана (овощи б/з)	110	215	5,02	7,2	15,9	128,4
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	100	10,3	12,8	26,9	224
3	Картофель б/з отварной	203	150/10	3,5	3,8	25	181
4	Огурец консервированный		60	0,24	0	1,5	6
5	Компот из изюма	638	180	0,4	0,05	27,4	126
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	1,57	0,31	13,83	64,37
			807	50,16	53,96	218,2	1519,05
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молочным	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/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з)	133	210	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 б/з тушеная	524	60	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	1,57	0,31	13,83	64,37
			790	53,59	54,73	224,2	1606,83
	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 консервированный		30	0	0	1,5	6
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,06	0,03	10,2	41
5	Хлеб пшенично-ржаной		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 картофельный с макаронными изделиями (овощи б/з)	140	210	4,08	15,03	29,74	83
2	Плов с мясом	443	250	16,06	17,26	44	354,8
3	Овощи (б/з) 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	1,57	0,31	13,83	64,37
			790	50,93	54,1	226,49	1556,51
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло		15/10	3,8	3,8	4,85	60
2	Каша пшенная молочная, масло	311	165	7,7	10,9	29,7	224
3	Чай с молоком	630	200	1,6	3,8	12,4	69
4	Батон нарезной в/с /Хлеб		40/20	3,95	0,5	16,56	168,97
5	Фрукты консервированные		100	0,1	-	21,3	118
			550				
	Обед:						
1	Борщ с карт. (овощи б/з), сметана	114	215	4,08	15,93	17,3	196
2	Котлета "Здоровье"	468	90	15,9	10,5	15,42	230
3	Макаронные изделия отварные с маслом	516	150/5	4,36	4,06	32,4	190,5
4	Огурец соленый		60	2,3	0	1,5	6
5	Сок		180	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	1,57	0,31	13,83	64,37
			790	51,1	50,4	214,98	1555,12

	Итого по меню (завтрак, обед)			254,14	260,8	1106,4	7755,28
	Средние значения (итого по меню /5)	X		50,828	52,16	221,28	1551,056
	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 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

