

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»



Директор
МКОУ «Сухоборская СОШ»

Е. А. Ваулина

2023 года

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(летний период)**

Неделя первая

День 1 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,9	17,53	210,1
302	Каша рисовая	250	9,6	12,5	86,13	385,75
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
Итого:		550	21,4	27,07	136,56	780,45
Обед						
40	Нарезка овощная (огурцы)	100	0,72	0,08	2,9	11
110	Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	202,96
516	Макаронные изделия отварные	180	6,42	2,02	30,72	188,88
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
Итого:		930	36,58	27,69	126,44	914,62
Итого за день:		1480	57,98	54,76	263	1695,07

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
311	Каша манная	250	5,5	7,25	41	334,81
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,3
Итого:		560	19,94	19,55	141,59	862,37
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
304	Рис отварной	180	10,48	17,53	90	537,25
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого:		930	49,35	38,6	186,29	1345,31
Итого за день:		1490	69,29	58,15	327,88	2207,68

День 3 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога	200	34,8	22,5	41,75	349,5
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	10,25	41,68
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:		637	43,43	26,36	102,94	676,38
Обед						
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,08	6,16	3,46	73,72
132	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8
261	Печень, тушенная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
Итого:		930	52,42	57,89	125,17	955,47
Итого за день:		1567	95,85	84,25	228,11	1631,85

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша «5 злаков»	250	10,2	12,3	59,75	330
692	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого:		570	25,44	22,24	121,32	726,5
Обед						
40	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3
142	Суп с рыбными консервами	250	8,6	11,36	19,6	223,8
462	Тефтели (мясные)	100	10,42	15,23	12,08	201,6
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,97	6,26	41,69	220,59
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
Итого:		930	34,43	41,47	171,77	1113,67
Итого за день:		1500	59,87	63,71	293,09	1840,17

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,9	17,53	210,1
438	Омлет натуральный	205	18,99	28,32	3,51	345,9
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Кисломолочный продукт	100	3,1	2,5	15,5	64
Итого:		595	40,42	46,77	77,03	755,7
Обед						
40	Нарезка овощная (помидоры)	100	1,08	0,2	3,8	43
110	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99
492	Плов из птицы	250	22,25	23,1	41,83	475
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6
Итого:		900	35,35	31,72	116,43	934,6
Итого за день:		1495	75,77	78,49	193,46	1690,3

Неделя вторая**День 6 (понедельник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,9	17,53	210,1
311	Каша манная	250	5,5	7,25	41	334,81
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56
Итого:		550	20,4	24,49	119,33	826,07
Обед						
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,08	6,16	3,46	73,72
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	86,75
413	Сосиска отварная	100	22,6	47	3,2	266
516	Макаронные изделия отварные	180	6,42	2,02	30,72	188,88
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33
Итого:		930	42,35	64,37	107,94	964,68
Итого за день:		1480	62,75	88,86	227,27	1790,75

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога	200	34,8	22,5	41,75	349,5
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	10,25	41,68
	Плоды свежие (банан)	150	1,5	0,5	21	96
Итого:		637	44,33	26,26	109,24	701,88
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого:		930	42,54	26,83	120,82	972,76
Итого за день:		1567	86,87	53,09	230,06	1674,64

День 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,9	17,53	210,1
311	Каша «5 злаков»	250	10,2	12,3	59,75	330
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8
Итого:		550	22,72	27,62	119,31	762,5
Обед						
23	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05
290	Птица тушеная	100	12,75	22,45	1,4	258,34
321	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	83,36
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38
Итого:		930	34,33	40,68	102,84	960,23
Итого за день:		1480	57,05	68,3	222,15	1722,73

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
97	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	-	72,4
302	Каша пшенная	250	7,04	11	90,5	392,85
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
Итого:		550	21,06	21,39	142,64	760,95
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
110	Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4
492	Плов из птицы	250	22,25	23,1	41,83	475
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110
Итого:		900	52,13	40,54	134,43	1052,7
Итого за день:		1450	73,19	61,93	277,07	1813,65

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
333	Макароны с сыром	250	13,96	12,85	39,73	330
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
Итого:		550	32,26	21,51	116,95	686,1
Обед						
40	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5
287	Суфле мясное	100	15,55	17,4	8,48	252,73
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6
Итого:		950	33,46	35,72	155,29	995,23
Итого за день:		1500	65,72	57,23	272,24	1681,33

Итого по примерному меню:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Всего за период	704,34	668,77	2534,33	17748,17
Среднее значение за период	70,43	66,88	253,43	1774,82

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.