Согласовано:

Директор МОУ «Кушалинская СОШ».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ефимова В.С.

Утверждаю:

Начальник ЛДП МОУ «КушалинскаяСОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Челышева Н.Н.

Десятидневное меню горячего питания для обучающихся МОУ «Кушалинская СОШ» в летнем лагере с дневным пребыванием.

Возрастная категория: 12 и старше.

Режим питания: завтрак 9.20-9.45, обед 13.00-14.00

Сборник технологических нормативов: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.,М.П.Могильного и В.А.Тутельяна/.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи. | Наименование блюда………………. | Вес. | Пищевые вещества. | | | Энергетич.  Ценность.ккал. | № рецептуры. |
| Белки. | Жиры. | Углевод. |  |  |
| 1 день. | | | | | | | |
| Завтрак. | Каша рисовая на молоке с маслом. | 250\10 | 6.4 | 13.4 | 41.8 | 314 | 182 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 376 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 468 |  |
| Обед. | Суп с макаронными изделиями и картофелем. | 300 | 3 | 3.2 | 26 | 146 | 112 |
| Греча отварная рассыпчатая. | 200 | 8.6 | 6.09 | 54.3 | 333 | 302 |
| Котлета рубленная из птицы. | 100 | 16.2 | 24.4 | 15.6 | 316 | 294 |
| Компот из апельсина. | 200 | 0.08 | - | 27.08 | 109 | 346 |
|  | Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 818 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1286 |  |
| День 2. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшённая на молоке с маслом. | 250\10 | 9.4 | 14.7 | 46.3 | 356 | 182 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 |  |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | 376 |
| Всего: | | | | | | 510 |  |
| Обед. | Салат из белокочанной капусты. | 100 | 1.41 | 5.08 | 9.02 | 87 | 43 |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 5.08 | 5.35 | 23.85 | 164 | 102 |
| Пюре картофельное. | 200 | 4.68 | 33.42 | 7.58 | 348 | 312 |
| Рыба жареная. | 100 | 15.2 | 15.4 | 3.0 | 212 | 230 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 931 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1441 |  |
| День 3. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная на манной крупе. | 250\10 | 7.5 | 3.8 | 54.3 | 281 | 181 |
| Бутерброд с сыром. | 50 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 3 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | 376 |
| Всего: | | | | | | 498 |  |
| Обед. | Борщ с капустой и картофелем. | 300 | 2.2 | 5.9 | 18.2 | 135 | 82 |
| Макароны отварные. | 200 | 7.14 | 6.46 | 38.1 | 239 | 309 |
| Курица жареная. | 100 | 23.2 | 24.4 | 3.6 | 318 | 293 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Банан. | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96 | 338 |
| Всего:: | | | | | | 908 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1406 |  |
| День 4. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая на молоке с маслом. | 250\10 | 11.3 | 16.8 | 50.2 | 398 | 173 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 60 | 3.7 | 8.5 | 26.25 | 155 | 2 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 376 |
| Всего: |  |  |  |  |  | 613 |  |
| Обед. | Суп молочный с макаронными изделиями. | 300 | 5.1 | 5.7 | 24.8 | 171 | 120 |
| Рис отварной. | 200 | 5.02 | 8.14 | 55.2 | 199 | 304 |
| Курица отварная . | 100 | 23.4 | 22.8 | 1.8 | 306 | 288 |
| Компот из апельсина. | 200 | 0.08 | - | 27.08 | 108 | 346 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 844 |  |
| Итого за ден: | | | | | | 1457 |  |
| День 5. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая на молоке с маслом. | 250\10 | 6.4 | 13.4 | 41.8 | 314 | 182 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 |  |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | 376 |
| Всего: | | | | | | 468 |  |
| Обед. | Рассольник ленинградский. | 300 | 2.5 | 6.1 | 24.6 | 163 | 96 |
| Макароны отварные. | 200 | 7.14 | 6.46 | 38.1 | 239 | 309 |
| Котлета рубленная из птицы. | 100 | 16.2 | 24.4 | 15.6 | 316 | 294 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 376 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Яблоко. | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| Всего: | | | | | | 885 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1353 |  |
| День 6. | | | | | | | |
| Завтрак. | Каша пшённая на молоке с маслом. | 250\10 | 9.4 | 14.7 | 46.3 | 356 | 182 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | 376 |
| Хлеб пшеничный . | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 |  |
| Всего: | | | | | | 510 |  |
| Обед. | Суп с рыбными консервами. | 300 | 10.3 | 10 | 5.2 | 207 | 87 |
| Рис отварной. | 200 | 5.02 | 8.14 | 55.2 | 199 | 304 |
| Курица Жареная. | 100 | 23.2 | 24.4 | 3.6 | 318 | 293 |
| Компот из яблок. | 200 | 0.16 | - | 29.0 | 117 | 342 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 901 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1411 |  |
| День 7. | | | | | | | |
| Завтрак: | Оладьи со сгущённым молоком. | 150\20 | 12.8 | 13.1 | 76.3 | 474 | 401 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 | 376 |
| Яблоко. | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| Всего: | | | | | | 581 |  |
| Обед. | Салат из свежих огурцов. | 100 | 0.76 | 6.09 | 2.38 | 67 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем. | 300 | 2 | 5.9 | 13.8 | 111 | 88 |
| Пюре картофельное. | 200 | 4.68 | 33.42 | 7.58 | 348 | 312 |
| Рыба жареная. | 100 | 15.2 | 15.4 | 3.0 | 212 | 230 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 31 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 858 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1439 |  |
| День 8. | | | | | | | |
| Завтрак. | Каша рисовая на молоке с маслом. | 250\10 | 6.4 | 13.4 | 41.8 | 314 | 182 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.76 | 94 |  |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 31 |
| Всего: | | | | | | 468 |  |
| Обед. | Борщ с капустой и картофелем. | 300 | 2.7 | 5.9 | 18 | 135 | 82 |
| Греча отварная рассыпчатая. | 200 | 8.6 | 6.09 | 54.3 | 333 | 302 |
| Курица тушёная в соусе. | 100 | 26.4 | 29.8 | 8.0 | 223 | 290 |
| Компот из яблок. | 200 | 0.16 | - | 29.0 | 117 | 342 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 868 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1336 |  |
| День 9. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая на молоке. | 250\10 | 11.3 | 16.8 | 50.2 | 398 | 173 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.76 | 94 | 3 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 31 |
| Всего: | | | | | | 552 |  |
| Обед. | Суп картофельный с бобовыми. | 300 | 6.1 | 6.4 | 28.6 | 197 | 102 |
| Макароны отварные. | 200 | 7.14 | 6.46 | 38.1 | 239 | 309 |
| Котлета рубленная из птицы. | 100 | 16.2 | 24.4 | 15.6 | 316 | 294 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 31 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Всего: | | | | | | 872 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1424 |  |
| День 10. | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшённая на молоке с маслом. | 250\10 | 9.4 | 14.7 | 46.3 | 356 | 182 |
| Хлеб пшеничный. | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 |  |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.01 | - | 20.0 | 60 | 376 |
| Всего: | | | | | | 510 |  |
| Обед. | Рассольник ленинградский. | 300 | 2.5 | 6.1 | 24.6 | 164 | 96 |
| Пюре картофельное. | 200 | 4.68 | 33.42 | 7.58 | 348 | 312 |
| Печень тушёная. | 100 | 28.4 | 21.2 | 10.6 | 334 | 255 |
| Чай с сахаром. | 200 | 0.1 | - | 20.0 | 60 | 31 |
| Хлеб ржаной. | 40 | 3.0 | 0.5 | 16.5 | 60 |  |
| Яблоко. | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| Всего : | | | | | | 1013 |  |
| Итого за день: | | | | | | 1523 |  |
| Итого за 10 дней: | | | | | | 14076 |  |