

Директор МБОУ «СОШ №91 имени Надежды Курченко»      Утверждаю  
с углубленным изучением отдельных предметов  
\_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием для детей 12-18 лет  
при МБОУ "СОШ №91 с углубленным изучением  
отдельных предметов имени Надежды Курченко"

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Первый  
Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
119	Каша молочная Дружба	200	5,16	8,68	38,96	193,58
496	Котлета натур. из филе птицы	90	13,12	8,137	7,348	198,23
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	55	4,539	2,652	32,907	172,56
	<b>Итого за прием</b>	<b>552,00</b>	<b>23,082</b>	<b>19,527</b>	<b>94,565</b>	<b>624,94</b>
	<b>Обед</b>					
41	Щи из св капусты со сметаной	260	2,167	5,819	11,48	100,26
75	Котлета Детская	90	14,309	17,063	9,074	247,651
464	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	8,02	27,52	207,34
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
114	Батон	55	4,539	2,652	32,907	172,56
3	Сок	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>805</b>	<b>27,335</b>	<b>33,605</b>	<b>115,991</b>	<b>876,071</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1357</b>	<b>50,417</b>	<b>53,132</b>	<b>210,556</b>	<b>1501,011</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Второй  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
257	Каша пшеничная молочная	200	8,54	6,78	43,86	246,8
97	Сыр голландский	25	6,575	6,85	0	86,75
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
114	Батон	80	6,602	3,858	47,86	250,96
	Яблоко свежее	120	0,36	0,6	10,32	48
	<b>Итого за прием</b>	<b>625,00</b>	<b>22,277</b>	<b>18,139</b>	<b>117,05</b>	<b>690,77</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,252	5,1	13,056	108,384
451	Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9
516	Рис отварной с овощами	200	4,7	18,84	43,96	265,16
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	70	5,776	3,375	41,884	219,614
3	Сок	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>817</b>	<b>27,301</b>	<b>40,333</b>	<b>148,65</b>	<b>978,628</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1442</b>	<b>49,578</b>	<b>58,472</b>	<b>265,7</b>	<b>1669,398</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Третий  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
464	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	8,02	27,52	207,34
451	Шницель из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	50	4,126	2,411	29,92	156,867
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,04
	<b>Итого за прием</b>	<b>568</b>	<b>26,856</b>	<b>29,561</b>	<b>120,888</b>	<b>849,429</b>
	<b>Обед</b>					
573	Помидор свежий	60	0,3	0	1,9	7
140	Суп картофельный с макарон. изд.	250	2,9	2,99	21	120
243	Колбаски "Аппетитные" (мясо птицы)	100	18,53	14,21	9,77	218,18
92	Картофельное пюре	150	3,242	6,896	21,828	154,37
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	70	5,776	3,375	41,884	219,614
3	Сок	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>837</b>	<b>31,011</b>	<b>27,529</b>	<b>131,732</b>	<b>869,734</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>57,867</b>	<b>57,09</b>	<b>252,62</b>	<b>1719,16</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Четвертый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
257	Каша молочная рисовая	200	6	8,66	32	194
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
97	Сыр порциями	25	6,575	6,65	0	86,75
114	Батон	80	6,602	3,858	47,86	250,96
	Яблоко свежее	120	0,36	0,6	10,32	48
	<b>Итого за прием</b>	<b>625</b>	<b>19,737</b>	<b>19,819</b>	<b>105,19</b>	<b>637,97</b>
	<b>Обед</b>					
573	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,57	167
303	Котлета Московская (говядина)	90	13,837	15,747	11,483	242,446
516	Макароны отварные	150	5,25	7,5	28,5	202,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	55	4,539	2,652	32,907	172,56
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>805</b>	<b>30,926</b>	<b>31,629</b>	<b>150,388</b>	<b>1009,188</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>50,663</b>	<b>51,45</b>	<b>255,578</b>	<b>1647,158</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Пятый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
340	Омлет натуральный с сыром	200	20	33,4	3,8	394
111	Плюшка Московская	75	4,389	3,863	31,859	151,248
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
	<b>Итого за прием</b>	<b>552</b>	<b>30,428</b>	<b>40,696</b>	<b>92,890</b>	<b>825,408</b>
	<b>Обед</b>					
3	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	0,845	0,635	2,66	20,795
109	Суп Пуштые шьд	200	2,84	2,7	14,34	93,46
496	Котлета натур. из филе птицы	90	24,58	8,137	7,348	198,23
92	Картофельное пюре	150	3,434	6,529	25,614	169,672
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,04
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>838</b>	<b>39,775</b>	<b>27,546</b>	<b>160,891</b>	<b>1042,069</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>70,203</b>	<b>68,242</b>	<b>253,781</b>	<b>1867,477</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Шестой  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
119	Каша молочная Дружба	200	5,16	8,68	38,96	193,58
97	Сыр голландский	25	6,575	6,85	0	86,75
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
	Яблоко свежее	120	0,36	0	10,32	48
	<b>Итого за прием</b>	<b>622</b>	<b>18,134</b>	<b>18,963</b>	<b>106,511</b>	<b>608,49</b>
	<b>Обед</b>					
41	Щи из св капусты со сметаной	260	2,167	5,819	11,48	100,26
451	Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9
464	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	8,02	27,52	207,34
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>28,993</b>	<b>30,184</b>	<b>128,649</b>	<b>888,372</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1442</b>	<b>47,127</b>	<b>49,147</b>	<b>235,16</b>	<b>1496,862</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Седьмой  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
257	Каша молочная рисовая	180	5,4	7,794	28,8	174,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15	61,26
97	Сыр голландский	25	6,575	6,85	0	86,75
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,04
	<b>Итого за прием</b>	<b>503</b>	<b>19,631</b>	<b>24,23</b>	<b>101,361</b>	<b>666,24</b>
	<b>Обед</b>					
573	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,252	6,1	13,056	108,384
496	Шницель натур. из филе птицы	90	24,58	8,137	7,348	198,23
516	Макароны отварные	200	7	10,6	38	270
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
	Апельсин	130	1,17	0,3	10,53	55,9
	<b>Итого за прием</b>	<b>980</b>	<b>40,222</b>	<b>27,677</b>	<b>133,782</b>	<b>924,066</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1483</b>	<b>59,853</b>	<b>51,907</b>	<b>235,143</b>	<b>1590,306</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Восьмой  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
366	Запеканка творожная со сгущ. мол.	180	26,316	9,072	29,574	295,128
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
403	Плюшка московская	75	7,401	6,863	53,372	295,119
114	Батон	70	5,776	3,375	41,881	219,59
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>39,693</b>	<b>19,361</b>	<b>139,837</b>	<b>868,097</b>
	<b>Обед</b>					
60	Уха из горбуши со взбит яйцом	250	7,15	3,225	11,975	105,825
75	Котлета Детская	90	14,309	17,063	9,074	247,651
464	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	8,02	27,52	207,34
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	Печенье сахарное	38	2,736	5,016	26,03	160,74
	<b>Итого за прием</b>	<b>835</b>	<b>34,698</b>	<b>35,792</b>	<b>139,869</b>	<b>1029,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>74,391</b>	<b>55,153</b>	<b>279,706</b>	<b>1897,093</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Девятый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
119	Каша молочная Дружба	200	5,16	8,68	38,96	193,58
243	Колбаски "Аппетитные" (мясо	90	16,677	10,99	8,794	196,359
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
97	Сыр голландский	25	6,575	6,85	0	86,75
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>32,732</b>	<b>28,981</b>	<b>92,684</b>	<b>691,819</b>
	<b>Обед</b>					
3	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	0,845	0,635	2,66	20,795
109	Суп Пуштыные шьд	200	2,84	2,7	14,34	93,46
303	Котлета Московская (говядина)	90	13,837	15,747	11,483	242,446
92	Картофельное пюре	150	3,434	6,529	25,614	169,672
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	80	6,602	3,858	47,86	250,96
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>28,178</b>	<b>29,479</b>	<b>155,325</b>	<b>993,615</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>60,91</b>	<b>58,46</b>	<b>248,009</b>	<b>1685,434</b>

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №91 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Надежды Курченко \_\_\_\_\_ М.В. Дягилева

## МЕНЮ

День: Десятый  
Сезон: Для организации горячего питания  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
516	Макароны отварные с сыром 150/25	200	6,76	11,38	49,32	329,44
686	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	15,35	60,57
736	Пирожок печенный с мясом	75	10,638	9,595	29,082	244,393
114	Батон	70	5,776	3,375	41,884	219,614
	<b>Итого за прием</b>	<b>552</b>	<b>23,437</b>	<b>24,408</b>	<b>135,636</b>	<b>854,017</b>
	<b>Обед</b>					
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,57	167
15	Запеканка картофельная с мясом	250	14,2	17,91	23,16	308,06
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
	Яблоко свежее	120	0,36	0	10,32	48
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>870</b>	<b>25,5</b>	<b>25,93</b>	<b>119,338</b>	<b>806,212</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1422</b>	<b>48,937</b>	<b>50,338</b>	<b>254,974</b>	<b>1660,229</b>

	энергетическая ценность -ккал.	белки,г	жиры,г	углеводы,г
1 день	<b>1501,01</b>	50,417	53,132	210,556
2 день	<b>1669,400</b>	49,578	58,472	265,700
3 день	<b>1719,160</b>	57,867	57,090	252,620
4 день	<b>1647,158</b>	50,663	51,450	255,578
5 день	<b>1867,477</b>	70,203	68,242	253,781
6 день	<b>1496,860</b>	47,127	49,147	235,160
7 день	<b>1590,310</b>	59,853	51,907	235,143
8 день	<b>1897,090</b>	74,391	55,153	279,706
9 день	<b>1685,430</b>	60,910	58,460	248,009
10 день	<b>1660,230</b>	48,937	50,338	254,974
среднее значение	<b>1673,413</b>	56,995	55,339	249,123

завтрак	обед
624,940	876,071
690,770	978,628
849,429	869,734
637,970	1009,190
825,408	1042,070
608,490	888,372
666,240	924,066
868,097	1029,000
691,819	993,615
854,017	806,212
731,718	941,696

при норме

**1360-1632**

Литература :

1. СанПиН 2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях
2. Сборник технологических нормативов, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 - 1996г.
3. Сборник технологических нормативов, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
4. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности пищевой ценности пищевых продуктов. 2008г
5. СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
6. Справочник химический состав пищевых продуктов И.М Скурихина.
7. Сборник технологических нормативов, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах УР 2008г.