

Утверждаю

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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием для детей 7-11 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:

7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
119	Каша молочная Дружба	150	3,87	6,51	29,22	145,19
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
	Итого за прием	502,00	21,792	17,357	84,825	576,55
	Обед					
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	150	4,59	6,014	20,644	155,498
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	58,26
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
3	Сок	200	0	0	20	90
	Итого за прием	750	25,386	31,357	106,128	808,539
	Итого за день	1252	47,178	48,714	190,953	1385,089

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
257	Каша пшеничная молочная	180,00	7,686	4,654	39,474	222,12
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
	Итого за прием	605,00	21,423	16,013	112,664	666,09
	Обед					
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	150	3,375	14,133	32,969	273,865
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
	Итого за прием	767	25,976	35,626	137,659	987,333
	Итого за день	1372	47,399	51,639	250,323	1653,423

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
464	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	6,014	20,644	155,498
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
	Итого за прием	518	25,326	27,555	114,012	797,587
	Обед					
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)	90	16,677	10,99	8,794	196,359
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
	Итого за прием	827	29,158	24,309	130,756	847,913
	Итого за день	1345	54,484	51,864	244,768	1645,50

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
257	Каша молочная рисовая	150	4,5	6,5	24	145,5
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	50	4,126	2,411	29,92	156,867
	Яблоко свежее	120	0,36	0,6	10,32	48
	Итого за прием	545	15,761	16,212	79,25	495,377
	Обед					
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	50	4,126	2,411	29,92	156,867
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	Итого за прием	800	30,513	31,388	147,401	993,495
	Итого за день	1345	46,274	47,60	226,651	1488,872

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с сыром	150	15	25,05	2,85	295,5
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
	Итого за прием	502	25,428	32,346	91,940	726,908
	Обед					
3	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	0,845	0,635	2,66	20,795
109	Суп Пуштые шyd	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	50	4,126	2,411	29,92	156,867
	Кондитерское изделие	28	1,68	6,16	15,68	124,04
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	Итого за прием	818	38,125	26,582	148,930	979,346
	Итого за день	1320	63,553	58,928	240,870	1706,254

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
119	Каша молочная Дружба	150	3,87	6,51	29,22	145,19
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
	Итого за прием	572	16,844	16,793	96,771	560,10
	Обед					
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	150	4,59	6,014	20,644	155,498
639	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,01	33,368	126,282
114	Батон	50	4,12	2,41	29,92	156,87
3	Сок Фрутовый	200	0	0	20	90
	Итого за прием	750	25,807	27,213	109,812	773,810
	Итого за день	1322	42,651	44,006	206,583	1333,91

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
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
	Итого за прием	503	19,631	24,23	101,361	666,24
	Обед					
573	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,252	5,1	13,056	108,384
496	Шницель натур. из филе птицы	90	24,58	8,137	7,348	198,23
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	50	4,12	2,41	29,92	156,87
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Итого за прием	950	38,652	23,577	125,902	865,166
	Итого за день	1453	58,283	47,807	227,263	1531,406

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
366	Запеканка творожная со сгущ. мол.	120	17,54	6,046	19,715	196,754
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
	Итого за прием	465	30,917	16,335	129,978	769,723
	Обед					
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	150	4,59	6,014	20,644	155,498
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
	Итого за прием	785	33,168	33,786	132,993	977,154
	Итого за день	1250	64,085	50,121	262,971	1746,877

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
119	Каша молочная Дружба	150	3,87	6,51	29,22	145,19
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
	Итого за прием	515	31,442	26,811	82,944	643,429
	Обед					
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
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	50	4,12	2,41	29,92	156,87
3	Сок Фруктовый	200	0	0	20	90
	Итого за прием	790	25,696	28,031	137,385	899,525
	Итого за день	1305	57,138	54,842	220,329	1542,954

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: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
516	Макароны отварные с сыром 150/25	175	5,92	9,96	43,16	288,26
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	50	4,12	2,41	29,92	156,87
	Итого за прием	507	20,941	22,023	117,512	750,093
	Обед					
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
	Итого за прием	870	25,5	25,93	119,338	806,212
	Итого за день	1377	46,441	47,953	236,85	1556,305

	энергетическая ценность -ккал.	белки,г	жиры,г	углеводы,г
1 день	1385,09	47,178	48,714	190,953
2 день	1653,420	47,399	51,639	250,323
3 день	1645,500	54,484	51,864	244,768
4 день	1488,872	46,274	47,600	223,651
5 день	1706,254	63,553	58,928	240,870
6 день	1333,910	42,651	44,006	206,583
7 день	1531,410	58,283	47,807	227,263
8 день	1746,880	64,085	50,121	262,971
9 день	1542,950	57,138	54,842	220,329
10 день	1556,310	46,441	47,953	236,850
среднее значение	1559,060	52,749	50,347	230,456

завтрак	обед
576,550	808,539
666,090	987,333
797,587	847,913
495,377	993,495
726,908	979,346
560,100	773,810
666,240	865,166
769,723	977,154
643,429	899,525
750,093	806,212
665,210	893,849

при норме

1175-1409

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.