

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

Е.Б. Калмыкова

2024 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

О.В. Ефремова

2024 г.

**Примерное 5-дневное меню (завтрак и обед) для детей с 12 лет и старше,
находящихся в лагере дневного пребывания
для столовой при МАОУ "СОШ № 10"
2024г.**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250/10	385,87	14,25	23,1	64,5
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	550	704,83	18,52	26,29	112,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 10	237,86	6,3	6,2	5,75
ттк35	Биштекс Любительский с/с	100	139,3	14	5,2	5,6
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная погарнировка (кукуруза конс.)	200	312,5	6,7	8,7	34,5
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
741/2004	Ватрушка с повидлом	75	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	895	974,26	36,6	27,45	131,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1445	1679,09	55,12	53,74	243,56

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	180/10	291,2	9,24	11,14	47,12
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	20,06
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	111	1,7	2,8	9,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	565	843,2	24,34	32,24	107,28

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	263,25	9,06	11,6	44,1
260/2007	Гуляш из свинины	100	176,44	5,88	6,55	4,33
304/2007	Рис отварной\овощная подгарнировка (зел.горошек)	200	237,6	5,1	7	19,3
705/2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
456\2016	Булочка Веснушка	75	89,7	3,8	5,4	18,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	895	977,99	28,14	31,15	133,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	1821,19	52,48	63,39	240,91

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50\2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	389	14,68	11,72	43,74
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	125,22	3,2	4,2	12,5
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	700,18	21,1	16,96	100,94

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	100	139,3	8,71	3,3	6,1
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	142,3	6,5	7,4	31
284/2007	Запеканка картофельная с мясом	255	455,09	9,9	21,9	36,7
147\2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
35\1999	Манник	75	151,7	6	7	30,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	950	1074,39	35,31	40,3	142
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	1774,57	56,41	57,26	242,94

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
366/2004	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200	409,9	27,1	23,27	40,1
685/2004	Чай с сахаром	250	67	0,2	0	17,5
пром.	Печенье	23	84	4,2	4,1	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	553	734,9	35,4	30,47	99,2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50\2004	Салат из отварной свеклы с сыром	100	91,5	5,21	4,5	14,54
62\2011	Суп картофельный с клецками	250	283,7	6	5,9	17,9
тгк14	Тефтели мясные с соусом	120	172	8,5	9,1	11
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	219,68	6,6	7,8	58,9
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
568\2011	Пицца школьная	75	128,2	3,24	12,9	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	985	1067,68	33,85	40,8	187,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1538	1802,58	69,25	71,27	286,54

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	379,93	18,87	16,2	42,5
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	650	756,89	23,79	20,04	106,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	100	141,3	6,1	3,2	6,9
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	265,6	2,25	7,2	13,44
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры	90	279,6	17,9	15	44,08
тгк 210	Картофель, запеч. под сырной корочкой	180	208,2	3,7	7,9	29,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Кисло-молочный продукт (йогурт)	95	72	5,3	3,5	7,8
	ИТОГО :	985	1141,7	39,35	37,4	143,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1635	1898,59	63,14	57,44	249,92