

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

МАОУ

СОШ № 10

2024 г.

Утверждаю:

ИП Ефремова О.В.

О. В. Ефремова

2024 г.

**Примерное 5-дневное меню (завтрак и обед) для детей 7-11 лет,
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/репс	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	200/10	180,7	13,4	18,48	58
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 :	500	499,66	17,67	21,67	105,8

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	198	6,3	6,2	15,75
ттк35	Биштекс Любительский с/с	90	125,4	11,67	5,94	5,1
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная погарнировка (кукуруза конс.)	170	287,6	6,3	8	22,3
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 :	805	895,6	33,87	27,49	128,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1305	1395,26	51,54	49,16	234,36

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	150/10	191,2	9,24	8,2	33,6
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 :	535	743,2	24,34	29,3	93,76

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	238,2	7,25	9,3	35,34
260/2007	Гуляш из свинины	90	158,8	5,3	5,9	3,9
304/2007	Рис отварной\овощная подгарнировка (зел.горошек)	170	198	3,62	6,12	10,04
705/2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
456\2016	Булочка Веснушка	50	78	3,2	4,9	13,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	884	23,67	26,82	110,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	1627,2	48,01	56,12	203,94

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	289	15,25	14,72	23,74
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	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	650,18	21,67	19,96	80,94

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	60	83,6	5,23	2	3,67
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	119	6,1	7,1	27,3
284/2007	Запеканка картофельная с мясом	205	288	7,94	9,9	13,42
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 :	810	828,3	29,47	26,7	112,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	1478,48	51,14	46,66	193,53

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК

№ сб/рец	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	150	280,86	11,03	9,46	17,58
685/2004	Чай с сахаром	250	58	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 :	503	596,86	19,33	16,66	76,68

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50\2004	Салат из отварной свеклы с сыром	60	50,5	1,34	3,96	4,6
62\2011	Суп картофельный с клецками	200	227,2	4,9	4,2	14,3
тгк14	Тефтели мясные с соусом	110	151	8,1	8,5	8,5
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	219,68	8,1	9	46,65
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 :	855	949,18	29,98	39,16	159,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1358	1546,04	49,31	55,82	235,73

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	200/10	314,39	17,92	17,17	39
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	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	600	741,35	22,84	21,01	103,4

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	60	92,57	3,4	1,9	3,7
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	5,25	7,2	25,44
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури	90	249,6	10,06	12,08	31,63
тгк 210	Картофель, запеч. под сырной корочкой	150	173,5	3,1	6,6	24,3
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Кисло-молочный продукт (йогурт)	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	865	966,67	31,21	31,88	134,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1465	1708,02	54,05	52,89	237,87