

СОГЛАСОВАНО:

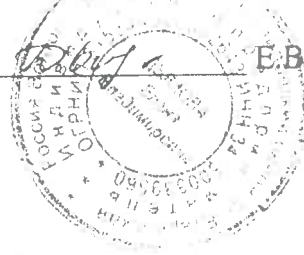
Директор МКОУ «Плотниковская СШ»



Сотельникова.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Дьякова Елена Владимировна



Е.В. Дьякова

### Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в каникулярный период в столовых общеобразовательных учреждений городского округа город Михайловка на 2023 год, составленное из расчета 156рублей в день на одного ребенка.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рец	Цена
			Белки	Жиры	Угл.			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	311	
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Фрукт	1 шт./100	1,1	0,3	8,8	42		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>11,45</b>	<b>11,85</b>	<b>73,52</b>	<b>454</b>		
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,8	3,4	20,2	124	80	
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>31,78</b>	<b>22,44</b>	<b>119,21</b>	<b>846</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>43,23</b>	<b>34,29</b>	<b>192,73</b>	<b>1300</b>		<b>156-00</b>

<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	250	10,96	22,4	2,1	287	210	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./150	4,4	4,8	29,0	172		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,43</b>	<b>27,7</b>	<b>70,2</b>	<b>637</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,13	7,45	8,27	116	88	
	Поджарка с овощами	100	22,57	11,91	4,0	213	424	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	180	9,48	4,92	47,80	278	302	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	

Итого за обед:	820	40,2	25,2	131,16	926	
Итого за день:	1370	59,63	52,9	201,36	1563	156-00

### День 3

Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Сок 0,2 л.	1 шт.	1	0	21,2	88	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>8,68</b>	<b>11,86</b>	<b>89,44</b>	<b>509</b>	
Обед	Итого за завтрак:	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Суп-лапша домашняя	100	16,2	21,2	15,0	317	294
	Котлета рубленая из птицы (п/ф)	180	3,5	5,6	28,4	179	203
	Картофель отварной с маслом	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Компот из смеси сухофруктов	810	28,56	33,53	128,39	935	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1400</b>	<b>37,24</b>	<b>45,39</b>	<b>217,83</b>	<b>1444</b>	<b>156-00</b>
<b>Итого за день:</b>							

### День 4

Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	14,6	14,0	92,2	554	733
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Фрукт	1 шт./150	0,6	0,6	14,7	71	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,27</b>	<b>14,6</b>	<b>121,9</b>	<b>685</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	76	16
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,1	6,92	11,23	125	82
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	250	15,63	11,18	45,56	373	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>23,8</b>	<b>26,04</b>	<b>113,87</b>	<b>820</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>39,07</b>	<b>40,64</b>	<b>235,77</b>	<b>1505</b>	<b>156-00</b>	

### День 5

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,1	12,3	51,5	356	311
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Фрукт	1 шт./150	0,6	0,6	14,7	71	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>10,93</b>	<b>13,3</b>	<b>100,52</b>	<b>581</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	85	43
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148	102
	Наггетсы куриные (п/ф)	100	22,5	12,3	1,1	207	252
	Макаронные отварные с маслом	180	6,12	10,92	41,04	294	309
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6
	<b>Итого за обед:</b>						

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>42,14</b>	<b>36,62</b>	<b>142,63</b>	<b>1090</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>						<b>156-00</b>

<b>Неделя 2</b>		<b>День 6</b>						
Завтрак	Каша молочная Дружба	270	8,2	15,1	45,1	351	376	
	Батон	80	5,53	0,7	33,81	164	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,8</b>	<b>15,8</b>	<b>93,91</b>	<b>575</b>		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,1	6,92	11,23	125	82	
	Фрикадельки (п/ф)	100	10,0	32,0	18,6	330	248	
	Гороховое пюре	180	5,4	0,9	15,3	90	254	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,56</b>	<b>40,75</b>	<b>116,22</b>	<b>864</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1370</b>	<b>37,36</b>	<b>56,55</b>	<b>210,13</b>	<b>1439</b>		<b>156-00</b>	

		<b>День 7</b>						
Завтрак	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	150/40	7,61	11,86	53,24	361	726	
	Чай с лимоном	200/5	0	0,3	15,2	60	686	
	Фрукт	1 шт./155	1,5	0,4	12,4	59		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>9,11</b>	<b>12,56</b>	<b>80,84</b>	<b>480</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,9	7,1	3,9	85	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,7	20,1	117	103	
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	250	15,63	11,18	45,56	373	291	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,39</b>	<b>21,91</b>	<b>140,65</b>	<b>894</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>34,5</b>	<b>34,47</b>	<b>221,49</b>	<b>1374</b>		<b>156-00</b>	

		<b>День 8</b>						
Завтрак	Яйцо отварное	1шт./40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	76		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./160	4,5	12,21	24,43	225		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>22,01</b>	<b>71,56</b>	<b>541</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	76	16	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,13	7,45	8,27	116	88	
	Пельмени с маслом (п/ф)	200/10	21,74	18,1	33,95	424	719	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	21,2	88	707	



<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>30,87</b>	<b>33,49</b>	<b>105,5</b>	<b>890</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>45,67</b>	<b>55,5</b>	<b>177,06</b>	<b>1431</b>		<b>156-00</b>

### День 9

Завтрак	Каша жидкая молочная манная	270	6,5	11,0	41,0	300	311	
	Батон	80	5,53	0,7	33,81	164	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>12,1</b>	<b>11,7</b>	<b>89,81</b>	<b>524</b>		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148	102	
	Тефтели куриные (п/ф)	100	16,9	10,5	7,9	193	253	
	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,92	41,04	294	309	
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>34,55</b>	<b>29,63</b>	<b>123,52</b>	<b>918</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>46,65</b>	<b>41,33</b>	<b>213,33</b>	<b>1442</b>		<b>156-00</b>

### День 10

Завтрак	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	10,95	10,5	69,15	416	733	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Фрукт	1 шт./250	3,75	1,25	52,5	240		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>14,77</b>	<b>11,75</b>	<b>136,65</b>	<b>716</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148	
	Котлеты домашние из говядины (п/ф)	100	11,16	14,16	13,08	255	268	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	180	9,48	4,92	47,80	278	302	
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,0	37	366	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ТТК №6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>30,07</b>	<b>27,91</b>	<b>149,87</b>	<b>1009</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>44,84</b>	<b>39,66</b>	<b>286,52</b>	<b>1725</b>		<b>156-00</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>43,0</b>	<b>43,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1431</b>		

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной - 2004г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008 - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.