

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Плотниковская СШ

О. Котельникова



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Дьякова Елена Владимировна

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 156 рублей в день на одного ребенка.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	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	250	2,3	2,8	16,8	103	80	
	Пельмени с маслом (п/ф)	170/10	18,64	15,52	29,10	364	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>710</b>	<b>27,34</b>	<b>19,16</b>	<b>106,18</b>	<b>741</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>38,79</b>	<b>31,01</b>	<b>179,7</b>	<b>1195</b>		<b>156-00</b>

			<b>День 2</b>					
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	200	10,96	22,4	2,1	287	210	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376	
	Кондитерское изделие	1 шт./ 110	3,2	3,5	21,3	126		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,39</b>	<b>26,3</b>	<b>57,72</b>	<b>567</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,71	5,96	6,62	93	88	
	Поджарка с овощами	90	20,32	10,72	3,6	192	424	
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	150	7,90	4,10	39,84	232	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	

<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>35,99</b>	<b>21,71</b>	<b>121,15</b>	<b>836</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>53,38</b>	<b>48,01</b>	<b>178,87</b>	<b>1403</b>		<b>156-00</b>

### 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	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлета рубленая из птицы (п/ф)	90	14,6	19,1	13,5	285	294
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	23,7	149	203
	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>720</b>	<b>25,8</b>	<b>29,37</b>	<b>119,41</b>	<b>849</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>34,48</b>	<b>41,23</b>	<b>208,85</b>	<b>1358</b>		<b>156-00</b>

### День 4

Завтрак	Оладьи с повидлом	120/30	10,95	10,5	69,15	416	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>500</b>	<b>11,62</b>	<b>11,1</b>	<b>98,85</b>	<b>547</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	46	16
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	3,44	9,05	104	82
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	200	12,51	8,95	36,45	299	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>750</b>	<b>20,08</b>	<b>17,49</b>	<b>101,38</b>	<b>695</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>31,7</b>	<b>28,59</b>	<b>200,23</b>	<b>1242</b>		<b>156-00</b>

### День 5

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,7	9,8	41,2	285	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>590</b>	<b>9,53</b>	<b>10,8</b>	<b>90,22</b>	<b>510</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	51	43
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	0,42	13,22	119	102
	Наггетсы куриные (п/ф)	90	20,3	11,1	1,0	186	252
	Макароноты отварные с маслом	150	5,1	9,1	34,2	245	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>37,26</b>	<b>26,71</b>	<b>128,85</b>	<b>957</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>46,79</b>	<b>37,51</b>	<b>219,07</b>	<b>1467</b>		<b>156-00</b>

Неделя 2		День 6						
Завтрак	Каша молочная Дружба	250	7,6	13,97	41,82	325		376
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60		376
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>11,67</b>	<b>14,47</b>	<b>80,92</b>	<b>503</b>		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	3,44	9,05	104		82
	Фрикадельки (п/ф)	90	9,0	28,8	16,74	297		248
	Гороховое пюре.	150	5,1	9,1	34,2	245		309
	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>730</b>	<b>21,3</b>	<b>33,92</b>	<b>109,63</b>	<b>795</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>32,97</b>	<b>48,39</b>	<b>190,55</b>	<b>1298</b>		<b>156-00</b>

		День 7						
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./110	1,1	0,3	8,8	42		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>8,71</b>	<b>12,46</b>	<b>77,24</b>	<b>463</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,26	2,34	51		19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94		103
	Плов из птицы (филе птицы п/ф)	200	12,51	8,95	36,45	299		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>740</b>	<b>21,41</b>	<b>16,34</b>	<b>125,98</b>	<b>763</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1245</b>	<b>30,12</b>	<b>28,8</b>	<b>203,22</b>	<b>1226</b>		<b>156-00</b>

		День 8						
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./110	3,1	8,4	16,8	155		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>18,2</b>	<b>63,93</b>	<b>471</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	46		16
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,71	5,96	6,67	93		88
	Пельмени с маслом (п/ф)	170/10	18,64	15,52	29,10	364		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

Итого за обед:	730	27,11	26,58	97,8	777		
Итого за день:	1230	40,51	44,78	161,73	1248		156-00

### День 9

Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,0	10,2	38,0	278	311
	Батон	50	4,0	0,5	24,1	118	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>10,07</b>	<b>10,7</b>	<b>77,1</b>	<b>456</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	0,42	13,22	119	102
	Тефтели куриные (п/ф)	90	15,21	9,45	7,11	174	253
	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,1	34,2	245	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>770</b>	<b>30,74</b>	<b>21,91</b>	<b>112,61</b>	<b>821</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>40,81</b>	<b>32,61</b>	<b>189,71</b>	<b>1277</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>700</b>	<b>14,77</b>	<b>11,75</b>	<b>136,65</b>	<b>716</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлеты домашние из говядины (п/ф)	90	10,05	12,75	11,78	230	268
	Гречневая крупа отварная рассыпчатая	150	7,90	4,10	39,84	232	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>770</b>	<b>26,82</b>	<b>24,52</b>	<b>137,83</b>	<b>914</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>55,79</b>	<b>36,27</b>	<b>274,48</b>	<b>1630</b>	<b>156-00</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>40,5</b>	<b>37,7</b>	<b>200,6</b>	<b>1334</b>	

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – 2004г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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