«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАОУ «СОШ № 26» НГО
_____ Л. Г. Митрофанова

ИП Козырева Е. В.
_____ Е. В. Козырева

Примерное 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул при **3-х разовом** питании в возрасте от 6,5 до 10 лет по столовой МАОУ «СОШ № 26» НГО

№ п/п	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)		Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
1	Макаронные изделия с сыром, маслом	333	175	15,56	18,6	26,4	297
2	Икра из кабачков (термообработка)		30	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром, молоком	692	200	1,6	2,4	19,6	80,93
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукт консервированный		100	0,2	-	29,5	118
			565				
	Обед:						
1	Щи из капусты (овощи б/з), сметана	124	215	4,52	5,3	6,8	93,4
2	Фрикадельки мясные в соусе	461	100	14	18,4	15,6	214
3	Рис отварной	297	150	4,4	6	45,2	241
4	Огурец консервированный		60	0	0	0,48	2,4
5	Кисель	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			817				
	Полдник						
1	Оладьи с джемом		100/30	7,3	7	45,8	310
2	Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112

			330	**66,84**	**67,06**	**306,76**	**2042,08**
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша овсяная на молоке, маслом	311	260/5	10,9	12,8	41,2	320
3	Кофейный напиток	685	200	0,06	0,03	10,5	98
4	Батон нарезной		40	1,68	0,33	17,6	68,97
5	Хлеб пшенично-ржаной		20	2,33	0,35	6,9	77,4
			550				
	Обед:						
1	Рассольник "Ленинградский" (ов б/з), см.	132	215	2,9	4,8	12,3	116
2	Тефтели рыбные в соусе	388	160	12,9	14,2	14,3	237,6
3	Картофель отварной (б/з)	203	150	3,7	6,3	28,43	181
4	Зеленый горошек конс. (термообработка)		60	1,8	0,28	6,57	34,8
5	Компот из ягод б/з	700	200	0,13	0,07	24,4	103,14
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			877				
	Полдник						
1	Булочка с помадкой		100	7,3	8,8	57,9	340
2	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
3	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			330	**61,21**	**68,57**	**297,77**	**2213,64**
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Вареники п/ф отварные с маслом	357	250	14,2	16,8	45,4	356
3	Чай с сахаром, лимоном	692	200	0,2	0,04	10,2	53
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			550				
	Обед:						

1	Суп картоф. с рыбными конс.(ов б/з)	138	250	4,09	6,95	14,8	135,05
2	Котлеты мясные запеченные	451	90	11,4	11,1	11,1	241
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	508	150	5,5	4,3	32,8	216
4	Морковь б/з припущенная	524	60	0,44	1,62	5,48	31,66
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			842				
	Полдник						
1	Булочка с повидлом		100	9,2	5,2	56,1	300
2	Молоко		230	5,6	6,4	8,2	112
			330	**66,08**	**69,99**	**280,75**	**2137,56**
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Запеканка рис. с творогом, молоч. соус.	253	150/30	8,3	17,5	51,4	310,84
3	Какао с молоком	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Молоко		150	5,6	6,4	8,2	112
			600				
	Обед:						
1	Борщ с картоф.,св. капус., со смет.(ов б/з)	110	215	4,02	8,1	10,9	128,4
2	Курица тушенная с соусом	487	150	14,46	7,36	0,32	158,8
3	Макаронные изделия отварные	332	150	6,6	7,5	32,4	202,8
4	Икра кабачковая		60	0,7	2,7	3,92	36,56
5	Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	27,5	176,7
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			867				
	Полдник						
1	Булочка "Карамелька"		60	13,3	3,6	55,6	343
2	Кисель		200	1,04	0,27	42,53	176,7

	Фрукт консервированный		80	0,1	-	21,3	118
			340	**69,91**	**65,28**	**342,64**	**2315,15**
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша манная молочная с маслом	311	200	11,72	9,2	30,5	305
3	Булочка		60	4,33	2,3	55,9	47
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Фрукт консервированный		100	0,1	-	21,3	118
6	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
			645				
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом (овощи б/з)	139	200	6,39	3,5	18,22	171,1
2	Голубцы «Любительские»	466	100	10,8	8,1	3,4	156
3	Картофель б/з запеченный	259	150	3	18,95	20,25	181,5
4	Свекла тушеная б/з	ТТК	60	2,7	3,4	5,01	78,82
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			802				
	Полдник						
1	Булочка со сгущёнкой		100	7,9	8,5	58,1	343
2	Компот из ягод б/з		200	0,13	0,07	24,4	103,14
3	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			330	**68,27**	**75,19**	**348,72**	**2309,41**
	6- й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		15/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша гречневая молочная с маслом	302	170	10,2	12,3	33,4	268
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,03	10,5	35
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукты консервированные		100	0,1	0	21,3	118

			555				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з)	138	200	3,98	6,5	14,6	116,4
2	Биточки мясные	466	90	11,4	15,1	12,1	240
3	Макаронные изделия отварные	516	150	4,36	4,06	32,4	190,5
4	Цветная капуста тушен. с овощами б/з		60	3,56	2,16	6,3	60,5
5	Компот из ягод б/з		200	2,1	0	21,2	103,14
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			792				
	Полдник						
1	Булочка с маком		100	8,1	3,1	52,6	275
2	Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
3	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			330	**69,46**	**70,78**	**292,84**	**2183,39**
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Омлет натуральный	340	150	13,3	19,5	24,3	238
3	Зеленый горошек консервированный		30	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Кофейный напиток на молоке	692	200	2	2,5	18,5	98
5	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
6	Напиток кисло-молочный		150	5,6	6,4	8,2	112
			600				
	Обед:						
1	Борщ с картоф., св., капустой, см. (ов. б/з)	110	215	5,02	7,2	17,9	134,4
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	150	10,3	5,5	26,9	224
3	Картофель б/з отварной	203	150	3,5	3,8	25	181
4	Огурец консервированный		60	0,24	0	1,5	2,4
5	Компот из изюма	638	200	0,4	0,05	28,5	126
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28

7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			867				
	Полдник						
1	Булочка "Ажурная"		60	9,7	2,5	54,3	253
2	Чай с сахаром		200	0,06	0,03	10,5	35
3	Фрукт консервированный		80	0,1	0	21,3	118
			340	**64,37**	**57,74**	**306,45**	**1995,45**
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молоч.	366	200/50	17,5	19,8	45,5	401
2	Кукуруза сладкая консервированная		40	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Какао с молоком	693	200	3,3	2,5	13,7	112,5
4	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
			550				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з)	133	200	2,39	2,21	28,22	118,6
2	Гуляш	437	100	12,24	21,3	3,8	289
3	Каша гречневая	297	150	6,6	5	40	235
4	Морковь б/з тушеная	524	60	0,44	1,53	4,1	31,66
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
7	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			802				
	Полдник						
1	Открытый пирог с повидлом		100	7,5	13,2	60,9	394
2	Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
3	Кондитерское изделие		30	2,1	7,6	10,3	166
			330	**71,29**	**82,23**	**302,57**	**2344,41**
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные	394	160	12,2	5	14,3	279

2	Гороховое пюре	520	150	3,7	6,3	23,24	168
3	Огурец консервированный		30	0,24	0	1,5	1,2
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,06	0,03	10,2	53
5	Хлеб пшеничный-ржаной/Хлеб пшенич.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
6	Кондитерское изделие		30	2,1	8,7	11,01	166
			590				
	Обед:						
1	Суп картоф. с макарон. изд. (овощи б/з)	140	200	4,08	15,03	29,74	83
2	Плов с мясом (овощи б/з)	443	250	16,06	17,26	44	354,8
3	Овощи (б/з) тушеные		60	2,8	0,28	4,38	49,2
4	Компот из сухофруктов	700	200	0,13	0,07	22	176,7
5	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
6	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			802				
	Полдник						
1	Булочка с помадкой		100	7,3	8,8	57,9	340
2	Сок фруктовый		230	1	0	21,2	88
			330	**61,97**	**63,2**	**304,56**	**2120,75**
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		20/10	5,6	11,8	4,85	137
2	Каша пшенная молочная с маслом	311	165	7,7	10,9	29,7	224
3	Чай с сахаром, молоком	630	200	1,6	3,8	12,4	80,93
4	Хлеб пшеничный-ржаной/Хлеб пшенич.		20/40	3,49	0,52	23,77	116,12
5	Фрукты консервированные		100	0,1	-	21,3	118
			555				
	Обед:						
1	Борщ с карт. (овощи б/з), сметана	114	215	4,08	8,3	17,3	196
2	Пельмени отварные (п/ф)		250	14,9	17,3	48,4	402
3	Икра из кабачков (термообработка)		60	0,56	2,16	3,92	36,56
4	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88

5	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,52	140,28
6	Хлеб пшенично-ржаной		32	4,07	0,61	12,8	105,45
			817				
	Полдник						
1	Запеканка рисовая с творогом		100/30	8,3	17,5	51,4	310,84
2	Кисель		200	1,04	0,27	42,53	176,7
3	Батон		30	1,68	0,33	17,6	68,97
			360	**58,86**	**74,09**	**335,69**	**2200,85**
	Итого по меню (завтрак, обед)			**658,26**	**694,13**	**3118,75**	**21862,69**
	Средние значения (итого по меню /10)	**X**		**65,83**	**69,41**	**311,9**	**2186,3**
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет	**X**	**X**	**50,82**	**52,14**	**221,1**	**1551**
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)	**X**	**X**	**60**	**60**	**60**	**60**

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделяемой Муниципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08.