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

ИП Козырева Е. В.

Примерное 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для лагеря с дневным пребыванием детей в возрасте от 10 до 15 лет (включительно) **3-х разовое питание**
по столовой МАОУ «СОШ № 26» НГО

	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	Сборник рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
1	Макаронные изделия с сыром, маслом	333	200/15/10	15,56	20,7	35,15	373,5
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 ржано-пшеничный/пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
5	Фрукт консервированный		100	0,2	-	29,5	118
			635				
	Обед:						
1	Щи со свежей капустой (овощи б/з) , сметаной	124	275	4,52	12,06	6,8	93,4
2	Фрикадельки мясные в соусе	461	100	15,4	18,4	15,6	214
3	Рис отварной	297	180	5,28	5,16	54,2	241
4	Огурец консервированный		100	0,24	0	0,48	8
5	Кисель из концентрата с глюкозой, витамином "С"	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			985				
	Полдник						
1	Оладьи с джемом		130/30	7,3	7	45,8	310
2	Молоко		230	5,6	6,4	8,2	112
			390	**76,79**	**76,06**	**349,72**	**2305,58**

	2-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		20/10	3,9	3,99		137
2	Каша овсяная молочная с маслом	311	300	11,8	14,07	42,4	348
3	Кофейный напиток на молоке	685	200	0,06	0,03	10,5	98
4	Батон нарезной в/с /хлеб ржано-пшеничный		50/30	7,59	1,04	35,05	206,25
			610				
	Обед:						
1	Рассольник по-ленинградский (овощи б/з)со сметаной	132	275	3,7	5,58	14,3	147
2	Тефтели рыбные в соусе	388	160	12,9	18,6	24,79	237,6
3	Картофель б/з отварной	203	180	3,7	7,6	28,43	181
4	Зеленый горошек консервированный (термообработка)		100	1,8	0,28	4,38	58
5	Компот из ягод б/з	700	200	2,4	0,1	24,4	103,14
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			1045				
	Полдник						
1	Булочка с помадкой		100	7,3	8,8	57,9	340
2	Сок фруктовый		230	1		21,2	88
3	Кондитерское изделие		50	2,1	7,6	10,3	166
			380	**70,39**	**69,36**	**328,9**	**2446,99**
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Вареники (п/ф) отварные с маслом	357	270	11,8	20,2	25,4	356
3	Чай с сахаром, лимоном	692	200	0,2	0,04	10,2	53
4	Хлеб ржано – пшеничный/Хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
6	Кондитерское изделие		45	3,1	5,6	30,5	186
			605				
	Обед:						
1	Суп картофельный с рыбными консервами (овощи б/з)	138	250	4,5	6,95	14,8	135,05
2	Котлеты мясные запеченные	451	100	10,97	14,8	12,8	241
3	Каша гречневая с маслом	508	180	6,68	4,92	37,8	226

4	Морковь б/з припущенная	524	100	0,44	1,62	5,48	45,67
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржаной-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			960				
	Полдник						
1	Булочка с повидлом		100	9,2	5,2	56,1	300
2	Чай с сахаром		200	0,06	0,03	10,5	35
3	Фрукт консервированный		80	0,2		29,5	118
			380	**67,93**	**70,32**	**344,66**	**2403,97**
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,05	8,25	0,08	77
2	Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	253	200/30	8,3	15,5	53,01	332
3	Какао с молоком	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
4	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
5	Молоко		180	5,6	6,4	8,2	112
			700				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, свежей капустой, сметана (овощи б/з)	110	275	4,02	9,5	10,9	146,4
2	Курица тушеная в соусе	493	150	12,46	15,5	0,37	161
3	Макароны отварные с маслом	332	180	5,6	6	48	206
4	Икра из кабачков (термообработка)		100	0,56	2,16	3,92	73,12
5	Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,027	27,5	176,7
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			1035				
	Полдник						
1	Булочка "Карамелька"		100	13,3	3,6	55,6	343
2	Кисель из концентрата с глюкозой, витамином "С"		230	1,04	0,27	42,53	176,7
3	Фрукт консервированный		80	0,2		29,5	118

			410	**74,3**	**71,517**	**393,31**	**2577,67**
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		20/10	3,9	3,99		137
2	Каша манная молочная с маслом	311	250	12,8	15,06	35,2	325
3	Булочка		60	5,33	2,5	55,9	47
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Фрукт консервированный		100	0,2	0	29,5	118
6	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
			720				
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом (овощи б/з)	139	275	4,39	5,3	18,3	201
2	Голубцы "Любительские"	466	120	12,85	13,8	10,4	196,75
3	Картофель б/з запеченный	259	180	5	18,95	20,25	181,5
4	Свекла б/з тушеная	ттк	100	5,7	3,4	5,01	85
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			1005				
	Полдник						
1	Булочка со сгущенкой		100	7,9	8,5	58,1	343
2	Компот из ягод б/з		230	0,13	0,07	24,4	103,14
3	Кондитерское изделие		50	2,1	7,6	10,3	166
			380	**81,23**	**81,92**	**389,06**	**2587,64**
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		20/10	3,9	3,99		137
2	Каша гречневая молочная с маслом	302	210	10,9	13,6	40,5	268
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,03	10,5	35
4	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
5	Фрукты консервированные		100	0,2	0	29,5	118

			620				
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	275	3,98	6,5	14,6	116,4
2	Биточки мясные	466	100	11,4	16,1	13,8	240
3	Макаронные изделия отварные	224	180	5,36	6,06	32,4	190,5
4	Цветная капуста с тушёнными овощами б/з		100	0,56	3,16	3,92	100,83
5	Компот из ягод б/з		200	2,4	0,1	24,4	103,14
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			985				
	Полдник						
1	Булочка с маком		100	8,1	3,1	52,6	275
2	Молоко		230	5,6	6,4	8,2	112
3	Кондитерское изделие		50	2,1	7,6	10,3	166
			380	**74,29**	**69,35**	**331,02**	**2405,12**
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Масло сливочное (порционно)		10	0,5	8,25	0,08	77
2	Омлет натуральный	340	200	13,3	22	24,3	267,98
3	Зеленый горошек консервированный (термообработка)		50	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Кофейный напиток на молоке	692	200	0,06	0,03	10,5	98
5	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
6	Напиток кисломолочный		180	5,6	6,4	8,2	112
			720				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, свежей капустой, сметана (овощи б/з)	110	275	5,02	8,2	18,9	171,9
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	150	10,3	13,9	28,9	224
3	Картофель б/з отварной	203	180	3,5	4,8	30	181
4	Огурец консервированный		100	0,24	0	0,48	8
5	Компот из изюма	638	200	0,4	0	28,5	126
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187

7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			1035				
	Полдник						
1	Булочка "Ажурная"		100	9,7	2,5	54,3	253
2	Чай с сахаром		230	0,06	0,03	10,5	35
3	Фрукт консервированный		80	0,1		21,3	118
			410	**70,31**	**69,1**	**330,64**	**2249,93**
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная с соусом молочным	366	230/50	17,5	21,5	46,7	408
2	Кукуруза сладкая консервированная (термообработка)		50	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Какао с молоком	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
4	Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
			610				
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з)	139	275	2,39	3,21	30,2	118,6
2	Гуляш	437	100	12,24	21,3	3,8	259
3	Каша гречневая	516	180	6,6	6	41	235
4	Морковь б/з тушеная	524	100	0,44	2,53	4,5	45,67
5	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
6	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
7	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			985				
	Полдник						
1	Открытый пирог с повидлом		100	7,5	13,2	60,9	394
2	Молоко		230	5,6	6,4	8,2	112
3	Кондитерское изделие		50	2,1	7,6	10,3	166
			410	**77,82**	**87,01**	**342,06**	**2516,82**
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели рыбные	394	160	12,2	7,6	14,3	279

2	Гороховое пюре с маслом	520	180	3,7	6,3	23,24	168
3	Огурец консервированный		50	0,24	0	0,48	1,7
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	53
5	Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
6	Кондитерское изделие		45	2,1	8,7	32,3	169
			675				
	Обед:						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями (ов.б/з)	140	275	2,32	15,03	15	83
2	Плов с мясом	443	300	16,46	19,3	46	368,6
3	Овощи б/з тушеные		100	2,8	1,28	4,38	82
4	Компот из смеси сухофруктов	700	200	1,04	0,27	27,5	176,7
5	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			1005				
	Полдник						
1	Булочка с помадкой		100	7,3	8,8	57,9	340
2	Чай с сахаром		230	0,06	0,03	10,5	35
3	Фрукт консервированный		80	0,2		29,5	118
			410	**68,35**	**70,06**	**361,6**	**2417,25**
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное (порционно)		20/10	3,9	3,99		137
2	Каша пшенная молочная с маслом	311	200	7,7	12,9	32,7	256
3	Чай с сахаром, молоком	693	200	1,6	2,4	19,6	80,93
4	Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный		30/50	7,59	1,04	35,05	206,25
5	Фрукт консервированный		100	0,2		29,5	118
			610				
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, (свекольник), сметана (овощи б/з)	140	275	4,08	10,93	22,12	206
2	Пельмени (п/ф) отварные		250	14,9	17,3	48,4	402
3	Икра из кабачков (термообработка)		100	0,56	2,16	3,92	73,12

4	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
5	Хлеб пшеничный		80	6,32	0,8	38	187
6	Хлеб ржано-пшеничный		50	5,82	0,87	17,25	150
			955				
	Полдник						
	Запеканка рисовая с творогом		130/30	8,3	17,5	51,4	310,84
	Кисель из концентрата с глюкозой, витамином "С"		200	1,04	0,27	42,53	176,7
	Батон нарезной в/с		30	1,68	0,33	17,6	68,97
			390	**64,69**	**70,49**	**379,27**	**2460,81**
	Итого по меню (завтраки, обеды и полдники)			**726,1**	**735,187**	**3550,24**	**24371,78**
	Средние значения завтраков, обедов и полдников (итого по меню /10)	**X**		**72,61**	**73,5187**	**355,024**	**2437,178**
	Норма суточная за счет завтраков, обедов и полдников для детей от 10 лет и старше	**X**	**X**	**74,25**	**75,9**	**315,97**	**2244**
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)	**X**	**X**	**75**	**75**	**75**	**75**

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 2.3/2.4.3590-20