

СОГЛАСОВАНО

Т.О.У. Ростеркина Надежда
 по заданию в сфере питания
 Филиппов В.Н. Жилой
 №6 ОБСЛУЖИВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ВСОШ



М.В. Калачёва

« 25 »

сентября

2015 год

**Примерное 10-ти дневное меню
 детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
 МКОУ Верх-Ненинская средняя общеобразовательная школа
 Ельцовского района Алтайского края**

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | День №1 Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная манная с маслом | 250 | 8,2 | 9,29 | 29,72 | 271,28 |
| | Чай с конфетой шоколадной | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50,10,10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Борщ на к\б со сметаной | 300\50 | 2,88 | 4,61 | 27,03 | 200,62 |
| | Котлета мясная в соусе | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 387 |
| | Рожки отварные | 200 | 2,71 | 4,52 | 26,97 | 163,71 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб йодированный | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Итого: | | 46,28 | 52,31 | 239,85 | 1665,03 |
| 2 | День №2 Завтрак | | | | | |
| | Суп вермиш. молочный | 250 | 8,87 | 9,21 | 29,61 | 271,61 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,6 | 23,4 | 69,44 | 118 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50,10,10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп-свекольник на к\б со сметаной | 300 | 3,83 | 3,14 | 29,96 | 204,58 |
| | Плов с мясом | 280 | 21,45 | 19,4 | 31,07 | 358,63 |
| | Компот из апельсина | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб 2 сорта | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Итого: | - | 51,03 | 67,36 | 254,18 | 1507,36 |
| 3 | День №3 Завтрак | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная с маслом | 250 | 8,05 | 9,4 | 29,15 | 268,07 |
| | Пряник | 50 | 2,4 | 0,75 | 37 | 157,5 |
| | Какао | 200 | 4 | 4,1 | 16,1 | 144,9 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | Обед | | | | | |
| | Морская капуста | 100 | 0,4 | 4 | 2,8 | 48,8 |

| | | | | | | |
|---|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| | Щи из свежей капусты на к\б со сметаной | 300 | 4,42 | 4,81 | 23,03 | 236,16 |
| | Биточки в соусе | 100 | 14,51 | 7,51 | 30,5 | 177,6 |
| | Картофельное пюре | 200 | 2 | 0,4 | 17,3 | 142 |
| | Кисель | 200 | - | - | 32,08 | 120,4 |
| | Хлеб йодированный | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | Итого: | - | 51,03 | 44,96 | 236,39 | 1753,32 |
| 4 | <u>День №4</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Каша молочная кукурузная с маслом | 250 | 8,5 | 9,41 | 28,63 | 266,42 |
| | Чай с пастилой | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,61 | 231,35 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Рассольник на к\б со сметаной | 300 | 5,19 | 8,54 | 28,41 | 193,4 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,1 | 8,1 | 5,6 | 123 |
| | Ячневый гарнир | 200 | 3,35 | 5,1 | 20,73 | 146 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб 2 сорта | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Итого: | - | 35,02 | 43,52 | 205,54 | 1367,01 |
| 5 | <u>День №5</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Яйцо варенное | 40 | 4,87 | 4,6 | 0,22 | 63,64 |
| | Каша молочная пшённая с маслом | 250 | 8,31 | 9,61 | 26,34 | 259,59 |
| | Какао с вафлями | 200\50 | 6,7 | 18,8 | 47,85 | 395,5 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50,10,10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Свекольник на к\б со сметаной | 300 | 2,48 | 4,68 | 27,09 | 206,62 |
| | Тефтели в соусе | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 109,97 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 11 | 29 | 252 |
| | <i>Комп. из с\ф</i> | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Хлеб йодированный | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Итого: | - | 59,42 | 80,08 | 264,76 | 1906,79 |
| 6 | <u>День №6</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Макароны с маслом | 200 | 6 | 8,4 | 2,4 | 284,5 |
| | Сосиска отварная | 100 | 14 | 19,9 | 8,76 | 278,24 |
| | Кофейный напиток на молоке с печеньем | 200\20 | 4,52 | 6,88 | 30,84 | 197,4 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп фасолевый на к\б | 300 | 7,4 | 5,1 | 10,9 | 166,4 |
| | Котлета рыбная в соусе | 100 | 11 | 8,8 | 15,2 | 196 |
| | Рис отварной | 200 | 2,65 | 4,66 | 28,72 | 171,97 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб 2 сорта | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |

| | | | | | | |
|----|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| | Банан | 200 | 1,5 | - | 22,4 | 100 |
| | Итого: | - | 56,3 | 62,95 | 190,9 | 1809,95 |
| 7 | <u>День №7</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Каша гречневая на молоке с маслом | 250 | 2,94 | 6,4 | 38,7 | 216,05 |
| | Чай с молоком с конфетой шоколадной | 200\20 | 4,92 | 7,56 | 27,6 | 224,1 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50,10,10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Суп-лапша на к\б | 300 | 4,81 | 8,9 | 28,44 | 201,34 |
| | Зразы с яйцом и с мясом в соусе | 200 | 16,03 | 19,89 | 39,53 | 413,44 |
| | Перловый гарнир | 200 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб йодированный | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Итого: | - | 49,66 | 66,45 | 266,71 | 1896,4 |
| 8 | <u>День №8</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Каша молочная манная с маслом | 250 | 8,2 | 9,29 | 29,7 | 271,28 |
| | Чай с зефиром | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,62 | 231,35 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп-пюре картофельный на к\б | 300 | 3,94 | 4,07 | 31,09 | 199,7 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,1 | 8,1 | 5,6 | 123 |
| | Картофельное пюре | 200 | 2,65 | 4,66 | 28,72 | 171,97 |
| | Кисель | 200 | - | - | 32,08 | 120,4 |
| | Хлеб 2 сорта | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Мандарин | 100 | 0,8 | - | 8,53 | 38,7 |
| | Итого: | - | 38,27 | 43,89 | 243,42 | 1572,04 |
| 9 | <u>День №9</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Вареники с творогом (полуфабрикаты) | 200 | 12,1 | 5,4 | 28,9 | 211 |
| | Чай с зефиром | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,62 | 231,35 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50,10,10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| | Морская капуста | 100 | 0,4 | 4 | 2,8 | 48,8 |
| | Щи из свежей капусты на к\б со сметаной | 300 | 4,42 | 4,81 | 23,03 | 236,16 |
| | Мясо отварное куриное в соусе | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 387 |
| | Гречневый гарнир | 200 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 |
| | Сок абрикосовый | 200 | - | - | 22,4 | 91 |
| | Хлеб йодированный | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | Итого: | - | 58,77 | 64,15 | 277,02 | 1991,53 |
| 10 | <u>День №10</u> <u>Завтрак</u> | | | | | |
| | Сосиска | 100 | 14 | 19,9 | 8,76 | 278,2 |
| | Каша пшённая | 200 | 3,4 | 5,6 | 26,7 | 191,4 |

| | | | | | |
|----------------------------|--------|------|-------|--------|---------|
| Какао на молоке с печеньем | 200\20 | 5,36 | 7.12 | 30.2 | 231.9 |
| Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3.13 | 8,61 | 21.61 | 181,13 |
| Обед | | | | | |
| Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| Уха из свежей рыбы | 300 | 3,83 | 3,13 | 29,96 | 193,93 |
| Жаркое по домашнему | 280 | 12 | 11 | 26 | 251 |
| Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| Хлеб 2 сорта | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| Итого: | - | 48,4 | 55.87 | 205,55 | 1613,37 |