

Согласовано: председатель

Родительского комитета

 Воронов К.Г.



Утверждаю:

Директор МОУ Мышкинской СОШ

 Е.В.Яковлева

«18.06.2024г.»



Десятидневное меню (завтрак, обед)

В МОУ Мышкинская СОШ 7-11 лет

для оздоровительного лагеря дневного пребывания

«Гном».

| День недели | Примечание | Раздел меню    | Блюда                 | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|-------------|------------|----------------|-----------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 1           | Завтрак    | гор.блюдо      | Макароны              | 150          | 5,30  | 4,20  | 38,00    | 204,00       | №469        |
|             |            |                | Ежики мясные          | 90           | 17,00 | 20,34 | 54,98    | 200,10       | №423        |
|             |            | гор.напиток    | Чай сладкий           | 200          | 3,77  | 3,90  | 25,78    | 142,72       | №197        |
|             |            | хлеб           | Хлеб пшеничный        | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |            |                | Овощи (нарезка)       | 60           | 0,40  | 0,00  | 1,40     | 8,00         |             |
|             |            | итого          |                       | 530          | 27,58 | 28,88 | 127,87   | 592,32       |             |
| 1           | Обед       | закуска        |                       |              |       |       |          |              |             |
|             |            | 1 блюдо        | Щи со сметаной        | 200          | 6,20  | 5,30  | 8,30     | 111,40       | №120        |
|             |            | 2 блюдо        | Котлета мясная        | 100          | 15,63 | 15,93 | 11,02    | 205,22       | №416        |
|             |            | гарнир         | Греча                 | 150          | 3,26  | 4,65  | 26,37    | 154,20       | №472        |
|             |            | напиток        | Напиток из шиповника  | 200          | 0,80  | 0,00  | 31,96    | 125,40       | №773        |
|             |            | хлеб черн.     | Хлеб ржаной           | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |            |                | Соус красный основной | 30           | 0,27  | 1,10  | 2,02     | 187,00       | №528        |
|             |            |                | Кондитерское изделие  | 40           | 1,60  | 11,80 | 24,76    | 208,40       |             |
|             |            | итого          |                       | 750          | 28,87 | 39,22 | 112,14   | 1 029,12     |             |
| 1           |            | Итого за день: |                       | 1280         | 56,45 | 68,10 | 240,01   | 1 621,44     |             |

| День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|-------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Запеканка творожная  | 200/30       | 24,73 | 19,01 | 37,60    | 437,06       | №297        |
|             |                | гор.напиток | Чай сладкий          | 200          | 0,26  | 0,00  | 15,29    | 57,19        | №197        |
|             |                | фрукты      | Фрукт                | 100          | 0,40  | 0,30  | 10,30    | 47,00        |             |
|             |                | итого       |                      | 530          | 25,39 | 19,31 | 63,19    | 541,25       |             |
|             |                | закуска     |                      |              |       |       |          |              |             |
| 2           | Обед           | 1 блюдо     | Суп рыбный           | 200          | 7,62  | 2,14  | 17,30    | 118,97       | №131        |
|             |                | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему  | 200          | 12,25 | 13,32 | 27,16    | 278,02       | №394        |
|             |                | напиток     | Сок                  | 200          | 1,40  | 0,20  | 26,40    | 120,00       |             |
|             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной          | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |                |             | Кондитерское изделие | 40           | 1,60  | 11,80 | 24,76    | 208,40       |             |
|             |                | итого       |                      | 670          | 23,98 | 27,90 | 103,33   | 762,89       |             |
| 2           | Итого за день: |             |                      | 1200         | 49,37 | 47,21 | 166,52   | 1 304,14     |             |

| День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда                    | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|-------------|----------------|--------------|--------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 3           | Завтрак        | гор.блюдо    | Макароны                 | 150          | 5,30  | 4,20  | 38,00    | 204,00       | №469        |
|             |                |              | Биточки куриные          | 100          | 15,63 | 15,93 | 11,02    | 205,22       | №461        |
|             |                | гор.напиток  | Какао с молоком          | 200          | 3,77  | 3,90  | 25,78    | 142,72       | №642        |
|             |                | хлеб         | Хлеб пшеничный           | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |                |              | Яйцо отварное            | 40           | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 62,80        | №324        |
|             |                |              | Овощи (нарезка)          | 60           | 0,40  | 0,00  | 1,40     | 8,00         |             |
|             |                |              | <i>итого</i>             | 580          | 31,31 | 29,07 | 84,21    | 660,24       |             |
|             |                | закуска      |                          |              |       |       |          |              |             |
| 3           | Обед           | 1 блюдо      | Суп куриный с вермишелью | 200          | 12,13 | 13,57 | 17,22    | 235,36       | №148        |
|             |                | 2 блюдо      | Котлета куриная          | 100          | 15,60 | 15,93 | 11,02    | 205,22       | №386        |
|             |                | гарнир       | Рис                      | 150          | 3,00  | 5,95  | 13,80    | 132,50       | №463        |
|             |                | напиток      | Сок                      | 200          | 1,40  | 0,20  | 26,40    | 120,00       |             |
|             |                | хлеб черн.   | Хлеб ржаной              | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |                |              | Соус красный основной    | 30           | 0,27  | 1,10  | 2,02     | 187,00       | №528        |
|             |                |              | Кондитерское изделие     | 40           | 1,60  | 11,80 | 24,76    | 208,40       |             |
|             |                | <i>итого</i> |                          | 750          | 35,11 | 48,99 | 102,93   | 1 125,98     |             |
| 3           | Итого за день: |              |                          | 1330         | 66,42 | 78,06 | 187,14   | 1 786,22     |             |

| День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда                            | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры   |
|-------------|----------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|---------------|
| 4           | Завтрак        | гор.блюдо    | Каша молочная с маслом (пшенная) | 200/5        | 10,55 | 10,20 | 47,21    | 311,55       | таб.4 стр.149 |
|             |                |              | Сыр                              | 20           | 4,26  | 6,72  | 0,00     | 80,00        |               |
|             |                | гор.напиток  | Кофейный напиток                 | 200          | 2,51  | 2,75  | 22,53    | 121,64       | №204          |
|             |                | хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |               |
|             |                | фрукты       | Фрукт                            | 100          | 0,40  | 0,30  | 10,30    | 47,00        |               |
|             |                | <i>итого</i> |                                  | 555          | 18,83 | 20,41 | 87,75    | 597,69       |               |
| 4           | Обед           | закуска      |                                  |              |       |       |          |              |               |
|             |                | 1 блюдо      | Суп гороховый                    | 200          | 9,00  | 5,92  | 19,20    | 172,68       | №138          |
|             |                | 2 блюдо      | Гуляш (из говядины)              | 100          | 13,18 | 11,40 | 3,50     | 193,70       | №401          |
|             |                | гарнир       | Макароны                         | 150          | 5,30  | 4,20  | 38,00    | 204,00       | №469          |
|             |                | напиток      | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,48  | 0,00  | 33,54    | 128,90       | №211          |
|             |                | хлеб черн.   | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |               |
|             |                |              | Кондитерское изделие             | 40           | 1,60  | 11,80 | 24,76    | 208,40       |               |
|             |                | <i>итого</i> |                                  | 720          | 30,67 | 33,76 | 126,71   | 945,18       |               |
| 4           | Итого за день: |              |                                  | 1275         | 49,50 | 54,17 | 214,46   | 1 542,87     |               |

| День недели | Прием пищи | Раздел меню    | Блюда                  | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|-------------|------------|----------------|------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 5           | Завтрак    | гор.блюдо      | Омлет                  | 150          | 14,67 | 22,06 | 2,07     | 266,10       | №111        |
|             |            | гор.напиток    | Какао с молоком        | 200          | 1,40  | 0,20  | 26,40    | 120,00       | №642        |
|             |            | хлеб           | Хлеб пшеничный         | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |            |                | Сыр                    | 20           | 4,26  | 6,72  | 0,00     | 80,00        |             |
|             |            | итого          |                        | 400          | 21,44 | 29,42 | 36,18    | 503,60       |             |
| 5           | Обед       | закуска        |                        |              |       |       |          |              |             |
|             |            | 1 блюдо        | Суп куриный с клецками | 200          | 12,13 | 13,57 | 17,22    | 235,36       | №131/3      |
|             |            | 2 блюдо        | Котлета куриная        | 100          | 15,63 | 15,93 | 11,02    | 205,22       | №460        |
|             |            | гарнир         | Пюре картофельное      | 150          | 7,70  | 5,30  | 41,30    | 234,50       | №472        |
|             |            | напиток        | Компот из сухофруктов  | 200          | 0,48  | 0,00  | 33,54    | 128,90       | №211        |
|             |            | хлеб черн.     | Хлеб ржаной            | 30           | 1,11  | 0,44  | 7,71     | 37,50        |             |
|             |            |                | Соус красный основной  | 30           | 0,27  | 1,10  | 2,02     | 187,00       | №528        |
|             |            |                | Кондитерское изделие   | 40           | 1,60  | 11,80 | 24,76    | 208,40       |             |
|             |            | итого          |                        | 750          | 38,92 | 48,14 | 137,57   | 1 236,88     |             |
|             |            | Итого за день: |                        | 1150         | 60,36 | 77,56 | 173,75   | 1 740,48     |             |