|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н.Шуллер | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  профильного лагеря МКОУ «Костинологовска СОШ» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ**: ПОНЕДЕЛЬНИК** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 15лет | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
|
| Плов из птицы | | 210 | | | 25,36 | | | 21,25 | | | 44,61 | | | 471,25 | | | 304 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 180 | | | 1,0 | | | 0,05 | | | 27,5 | | | 110 | | | 639 | | |
| Закуска из овощей | | 60 | | | 0,7 | | | 0,1 | | | 2,8 | | | 15,6 | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,6 | | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **510** | | | **31,2** | | | **26,1** | | | **105.62** | | | **782,35** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ: **ВТОРНИК** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
|
| Рыба,тушеная с овощами | | 110 | | | 18,3 | | | 10,21 | | | 8,49 | | | 195 | | | 486 | | |
| Пюре картофельное | | 180 | | | 3,91 | | | 5,86 | | | 26,46 | | | 164,7 | | | 694 | | |
| Сок фруктовый | | 180 | | | 0 | | | 0 | | | 25,73 | | | 110 | | | 532 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,6 | | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **530** | | | **18,13** | | | **17,71** | | | **89,77** | | | **610,3** | | |  | | |
| ДЕНЬ**: СРЕДА** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
|
| Бутерброды с сыром | | 50 | | | 6,26 | | | 4,99 | | | 18,58 | | | 164 | | | 3 | | |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом | | 180 | | | 7,52 | | | 7,96 | | | 29,01 | | | 221 | | | 174 | | |
| Кофейный напиток | | 180 | | | 1,33 | | | 1,15 | | | 20,21 | | | 97 | | | 9 | | |
| Десерт фруктовый | | 100 | | | 0 | | | 0 | | | 15 | | | 60 | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,6 | | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **570** | | | **13,86** | | | **13,1** | | | **82,8** | | | **682,6** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ**: ЧЕТВЕРГ** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
|
| Омлет натуральный | | 150 | | | 14,27 | | | 22,16 | | | 2,65 | | | 267,93 | | | 438 | | |
| Кисель | | 180 | | | 1,36 | | | 0 | | | 29,02 | | | 121,52 | | | 517 | | |
| Десерт фруктовый | | 100 | | | 0 | | | 0 | | | 15 | | | 60 | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,6 | | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
|  | | **590** | | | **30,63** | | | **42,66** | | | **97,37** | | | **814,05** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ**: ПЯТНИЦА** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
|
| Котлета, запеченная с соусом | | 110 | | | 10,05 | | | 9,55 | | | 14,47 | | | 170 | | | 451 | | |
| Макаронные изделия отварные | | 180 | | | 6,62 | | | 5,42 | | | 31,73 | | | 202,14 | | | 688 | | |
| Компот из кураги с витамином С | | 180 | | | 0,8 | | | 0 | | | 17,2 | | | 72,5 | | | 401 | | |
| Закуска из овощей | | 60 | | | 0,7 | | | 0,1 | | | 2,8 | | | 15,6 | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,6 | | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
|  | | **590** | | | **22,77** | | | **19,77** | | | **97.6** | | | **645,74** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | | 180 | | | | 3,09 | | 4,07 | | | 36,98 | | | 197, | | | 168 | | |
| Какао с молоком | | 180 | | | | 3,48 | | 2,79 | | | 22,65 | | | 131 | | | 693 | | |
| Кисломолочный продукт ( йогурт, йогурт питьевой,ряженка) | | 150 | | | | 5,7 | | 4,8 | | | 13,4 | | | 120 | | |  | | |
| Бутерброды с сыром | | 50 | | | | 6,26 | | 4,99 | | | 23,23 | | | 164 | | | 3 | | |
| Итого | | **560** | | | | **20,85** | | **18,82** | | | **112,73** | | | **612** | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ: **ВТОРНИК** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| Жаркое по-домашнему | | 200 | | | | 27,53 | | 17,47 | | | 21,95 | | | 265 | | | 436 | | |
| Закуска из овощей | | 60 | | | | 0,7 | | 0,1 | | | 2,8 | | | 15,6 | | |  | | |
| Компот из кураги с витамином С | | 180 | | | | 0,8 | | 0 | | | 17,2 | | | 72,5 | | | 401 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | | 4,6 | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **500** | | | | **32,53** | | **18,13** | | | **76,92** | | | **496,4** | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ: **СРЕДА** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| Тефтели мясные | | 110 | | | | 11,78 | | 12,91 | | | 14,90 | | | 223 | | | 286 | | |
| Пюре картофельное | | 180 | | | | 3,91 | | 5,86 | | | 26,46 | | | 164,7 | | | 694 | | |
| Сок фруктовый | | 180 | | | | 0 | | 0 | | | 25,73 | | | 110 | | | 532 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | | 4,6 | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **530** | | | | **18,13** | | **17,71** | | | **89,77** | | | **525** | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| Птица тушеная | | 80/80 | | | | 17,92 | | 14,58 | | | 5,62 | | | 225 | | | 301 | | |
| Рис припущенный | | 180 | | | | 4,46 | | 5,2 | | | 46,7 | | | 251 | | | 512 | | |
| Чай с сахаром | | 180 | | | | 0,18 | | 0,02 | | | 13,5 | | | 55 | | | 685 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | | 4,6 | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **510** | | | | **24,56** | | **22,20** | | | **79,95** | | | **671,60** | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ДЕНЬ**: ПЯТНИЦА** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Масса порций | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | ЭЦ (ккал) | | | № рецептуры | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| Гуляш из кур | | 90 | | | | 12 | | 11 | | | 5 | | | 177 | | | 487 | | |
| Гречка отварная с маслом | | 180 | | | | 8,95 | | 6,73 | | | 43,0 | | | 276,53 | | | 679 | | |
| Закуска из овощей | | 60 | | | | 0,7 | | 0,1 | | | 2,8 | | | 15,6 | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | | 180 | | | | 0,18 | | 0,02 | | | 13,5 | | | 55 | | | 685 | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | | | 4,6 | | 0,5 | | | 29,5 | | | 140,6 | | |  | | |
| Итого | | **540** | | | | **23,13** | | **25,13** | | | **93,8** | | | **664,73** | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |