|  |
| --- |
|  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** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |