

Директор _____

СОГЛАСОВАНО

Е.А.Гуркина

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
 Павлюкова Лариса Владимировна

Примерное (рекомендуемое) десятидневное меню для питания школьников в летнем оздоровительном лагере в МОУ «СОШ №43 имени В.Ф.Маргелова» на 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,69	11,88	33,42	220,62	268
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	36,21	306,49	555.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,2	17,55	76,87	557,95	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	3,80	5,88	15,18	128,22	144.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	8,21	15,55	8,28	205,36	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	6,28	5,29	41,32	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,14	27,38	116,56	726,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,34	44,93	193,43	1284,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250

	Яйцо отварное	50	4,77	4,60	0,30	63	209
	Сдоба выборгская	50	5,83	4,50	33,35	213,09	442
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,68	16,14	81,49	564,25	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,40	5,90	19,60	148,8	88
	Тефтели из кур с рисом	90	12,13	14,59	7,43	246	411
	Пюре картофельное	150	3,20	5,30	23,00	158,2	322
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,58	26,45	101,81	716,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,26	42,59	183,3	1280,39	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка московская	100	10,35	9,92	31,21	255,16	542
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	16,96	78,83	540,94	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками , с курицей	200	8,25	5,18	32,16	198,3	147
	курица в соусе томатном	90	9,45	15,65	5,63	196,50	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	2,99	38,82	217,18	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,9	24,62	112,85	783	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,27	41,58	191,68	1323,94	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15,22	15,53	59,40	394,56	313,1
	Фрукт сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,20	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,88	15,93	76,4	472,4	

БЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,65	6,55	15,06	176,5	147
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,89	11,80	10,28	178,6	412,2
	Рис отварной	150	5,56	4,70	40,08	236,49	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,95	23,71	117,2	754,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,83	39,64	193,6	1227,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,10	12,10	40,58	300,5	178
	Кондитерское изделие собственнго производства	100	8,98	7,50	30,30	248	442
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,28	19,6	77,9	576,96	
ОБЕД	Борщ с курицей	200	4,54	4,22	28,30	153,64	131
	Жаркое по домашнему	240	15,27	19,78	34,58	421,8	259,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,66	24,66	114,66	738,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,94	44,26	192,56	1315,54	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная	200	7,36	10,44	41,38	314,48	260
	Сдоба выборгская	50	5,83	4,50	33,35	213,09	442
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,39	14,94	81,75	556,03	1195
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	8,25	4,18	32,16	178	147
	Тефтели из кур с рисом	90	9,14	15,59	7,43	246	411
	Макаронные изделия отварные	150	3,97	3,49	42,66	229,68	291
	компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	30,84	511,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	26,01	24,04	116,21	807,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	39,4	38,98	197,96	1363,25	
День 7							
ЗАВТРАК	омлет натуральный	100	12,19	11,66	34,58	300,15	305
	Булочка домашняя	100	6,49	4,57	28,25	205,9	564
	Фрукт сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,28	16,63	79,65	581,51	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Биточки рыбные с соусом	90	9,00	12,20	12,60	196,1	234
	Пюре картофельное	150	3,20	5,30	23,00	158,2	322
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	19,33	25,66	85,78	680,78	
	Итого за полдник	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	38,61	42,29	165,43	1262,29	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета куриная в соусе	90	6,20	10,47	10,28	224,3	412.2
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	3,49	27,90	219,68	291
	Булочка домашняя	60	6,27	4,30	35,87	112	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		500	18,17	18,26	81,07	584,44	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,40	5,90	19,60	148,8	88
	Курица в соусе томатном	90	11,45	12,65	5,63	196,50	405
	Рис отварной	150	7,56	4,70	40,08	236,49	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,55	40,2	187,94	1360,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11950	421,59	419,77	1888,61	13046,3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1195	42,159	41,977	188,861	1304,63

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20--25	20--25	80--100	600-750

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Завтрак	495,0	17,4	16,9	78,7	555,5
Обед	700,0	24,7	25,1	110,1	749,2
Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1195,0	42,2	42,0	188,9	1304,6

Примечание : в примерном десятидневном меню допускается замена продуктов в соответствии с таблицей взаимозаменяемости и замена хлеба на хлебобулочные изделия собственного производства, а так же дополнять меню сезонными овощами.