УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Хадаханская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Петрова

Приказ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

Перспективное десятидневное меню

для детских лагерей с дневным пребыванием

на базе МБОУ Хадаханская СОШ

в 2021 году для обучающихся и воспитанников от 6,5 до 16 лет.

с. Хадахан, 2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование блюд** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | | | | | **У** | |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  | | | | | | | | |  |
| №173  2004 | 1.Каша молочная рисовая вязкая с маслом | | 200/7 | 9.2 | 12.5 | | | | | 53.92 | | | **460** |
| №153  2006 | 2.Бутерброд с маслом | | 50/10 | 4 | 16,7 | | | | | 23,8 | | | **260** |
| №432  2006 | 3.Чай с молоком | | 175/25 | 2 | 2.2 | | | | | 15.5 | | | **60** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,3 | 0,4 | | | | | 10,3 | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **567** | **16** | **31,8** | | | | | **103,52** | | | **847** |
|  | **Обед** | |  |  |  | | | | |  | | |  |
| №52  2004 | 1.Щи из свежей капусты на м/б со сметаной | | 250/12 | 2.1 | 8.16 | | | | | 22.22 | | | **391.66** |
| №202  2004 | 2.Макаронные изделия отварные с маслом | | 200 | 7.2 | 5.56 | | | | | 44.34 | | | **286.96** |
| №299  2006 | 3.Гуляш из отварного мяса | | 100 | 46,67 | 17,28 | | | | | 17,92 | | | **234,3** |
| №б/н  2004 | 4.Помидор свежий порционный | | 25 | 0,3 | 0 | | | | | 0,9 | | | **4,9** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | 0,44 | | | | | 17,32 | | | **79,6** |
| №266  2004 | 6.Корж молочный | | 70 | 6,7 | 5,1 | | | | | 61,6 | | | **300** |
| №279  2004 | 7.Компот из свежих плодов | | 200 | 0,2 | 0,1 | | | | | 17,2 | | | **68** |
|  | **Итого:** | | **907** | **58,01** | **40,48** | | | | | **180,14** | | | **1365,42** |
|  | **Итого за день:** | | **1474** | **74,01** | **72,09** | | | | | **283,82** | | | **2212,42** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | **1** | | | | | **3,9** | | |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  |  | | | | | |  |  | |
| №563  2004 | 1.Омлет с мясными продуктами | | 200 | 22,08 | 42,56 | | | | | 32,18 | | | **477,48** |
| №878  2007 | 2.Хлеб пшеничный | | 50 | 3.7 | 1.2 | | | | | 27.2 | | | **127** |
| №268  2006 | 3.Чай с сахаром | | 200/100 | 0.1 | 0.002 | | | | | 9.9 | | | **35** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,2 | 0,9 | | | | | 8,1 | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **560** | **26,08** | **44,68** | | | | | **77,38** | | | **706,48** |
|  | **Обед** | |  |  |  | | | | |  | | |  |
| №56  2006 | 1.Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной | | 250/15 | 2.17 | 5.32 | | | | | 16.34 | | | **311.64** |
| №131  2004 | 2.Пюре картофельное | | 200 | 4.8 | 7,2 | | | | | 36 | | | **389.96** |
| №77  2004 | 3.Рыба припущенная | | 100/50 | 32 | 16,5 | | | | | 36,37 | | | **300** |
| №13  2004 | 4.Салат из свежих огурцов | | 100 | 0,8 | 4,5 | | | | | 3 | | | **100** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | 0,44 | | | | | 17,32 | | | **79.6** |
| №134  2007 | 6.Сок фруктовый или овощной | | 200 | 1,0 | 0,2 | | | | | 20,2 | | | **92** |
| №152  2004 | 7.Вафли | | 70 | 0,2 | 0,9 | | | | | 10,1 | | | **50** |
|  | **Итого:** | | **1035** | **46,98** | **32,6** | | | | | **129,15** | | | **1320,2** |
|  | **Итого за день:** | | **1595** | **73,6** | **78,08** | | | | | **230,55** | | | **2026,68** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | **1** | | | | | **4** | | |  |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №186  2004 | 1.Каша молочная пшенная жидкая с маслом | | 200/7 | 6,76 | | 10,42 | | | 25,8 | | | | **400.94** |
| №878  2007 | 2.Хлеб пшеничный | | 50 | 3.7 | | 1.2 | | | 27.2 | | | | **127** |
| №432  2006 | 3.Чай с молоком | | 200/25 | 2 | | 2.2 | | | 15.5 | | | | **69** |
| №7  2011 | 4.Сыр порциями | | 12 | 0,03 | | 4,42 | | | 0 | | | | **54** |
| №145  2004 | 5.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | | 10,3 | | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **594** | **12,79** | | **18,64** | | | **78,8** | | | | **717,94** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №774  2007 | 1.Суп картофельный на м/б с бобовыми | | 250 | 14,07 | | 15 | | | 8,79 | | | | **328,84** |
| №6  2004 | 2.Салат из белокочанной капусты | | 100 | 2,2 | | 2,5 | | | 10,5 | | | | **91** |
| №112  2007 | 3.Плов с мясом курицы | | 200 | 22,06 | | 30,6 | | | 17,68 | | | | **363,7** |
| №134  2007 | 4.Сок фруктовый или овощной | | 200 | 1,0 | | 0,2 | | | 20,2 | | | | **92** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | | 17,32 | | | | **79** |
|  | 6.Печенье | | 70 | 3 | | 5,4 | | | 32,4 | | | | **305,1** |
|  | **Итого:** | | **870** | **55,27** | | **64,74** | | | **136,09** | | | | **1260,24** |
|  | **Итого за день:** | | **1464** | **70,06** | | **72,78** | | | **250,89** | | | | **1978,18** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | | **1** | | | **4** | | | |  |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №93  2011 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | | 250 | 6,04 | | 5,6 | | | 18,24 | | | | **347,6** |
| №153  2006 | 2.Бутерброд с маслом | | 50/10 | 2,5 | | 10,05 | | | 0,5 | | | | **260** |
| №268  2006 | 3.Чай с сахаром | | 200/10 | 0.1 | | 0.002 | | | 9.9 | | | | **35** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | | 10,3 | | | | **67** |
|  | 5.Йогурт 2,5% | | 100 | 7,48 | | 3,9 | | | 11,2 | | | | **126,72** |
|  | **Итого:** | | **720** | **16,42** | | **19,97** | | | **50,14** | | | | **239** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №30  2006 | 1.Борщ на м/б | | 250 | 3,08 | | 1,74 | | | 5,42 | | | | **364,98** |
| №75  2004 | 2.Биточки мясные | | 100 | 28,11 | | 27,05 | | | 10,67 | | | | **150,98** |
| №165  2004 | 3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл. | | 200/7 | 11,2 | | 6,16 | | | 46,32 | | | | **398** |
| №40  2004 | 4.Винегрет «овощной» | | 100 | 1,3 | | 2,3 | | | 7,3 | | | | **100** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | | 17,32 | | | | **79** |
| №134  2007 | 6.Сок фруктовый или овощной | | 200 | 1,0 | | 0,2 | | | 20,2 | | | | **92** |
| №266  2004 | 7.Корж молочный | | 70 | 6,7 | | 11,1 | | | 61,6 | | | | **380** |
|  | **Итого:** | | **977** | **52,63** | | **49,79** | | | **168,83** | | | | **1514,96** |
|  | **Итого за день:** | | **1697** | **69,05** | | **69,16** | | | **228,97** | | | | **2503,96** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | | **1** | | | **4** | | | |  |
|  |  | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №78  2007 | 1.Макаронные изделия отварные с тертым сыром запеченные | | 200 | 10.71 | | 11.04 | | | 29.22 | | | | **456** |
| №270  2004 | 2.Чай с лимоном с сахаром | | 200/10/5 | 0.2 | | 0.04 | | | 10.2 | | | | **50** |
| №878  2007 | 3.Хлеб пшеничный | | 50 | 3.7 | | 1.2 | | | 27.2 | | | | **127** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,5 | | 1,5 | | | 21 | | | | **96** |
|  | **Итого:** | | **565** | **15,11** | | **13,8** | | | **87,62** | | | | **729** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №38  2007 | 1.Суп картофельный на м/б со сметаной | | 250/7 | 4,72 | | 2,5 | | | 19,3 | | | | **340,65** |
|  | 2. Помидор свежий порционный | | 25 | 0,3 | | 0 | | | 0,9 | | | | **4,9** |
| №91  2007 | 3.Рыба запеченная с картофелем по-русски | | 200 | 44,98 | | 37,2 | | | 74,96 | | | | **438,54** |
| №115  2013 | 4.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | | 17,32 | | | | **79,6** |
| №291  2004 | 5.Кисель из концентрата | | 200 | 0 | | 0 | | | 20 | | | | **106** |
|  | 6.Конфета | | 25 | 3,2 | | 16,3 | | | 27,5 | | | | **276,6** |
|  | **Итого:** | | **757** | **50,44** | | **57,44** | | | **159,9** | | | | **1341,29** |
|  | **Итого за день:** | | **1322** | **70,55** | | **70,24** | | | **257,6** | | | | **2070,9** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | | **1** | | | **4** | | | |  |
|  | **6 день** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | |
| №173  2004 | 1.Каша молочная рисовая вязкая с маслом | | 200/7 | 9.2 | | 12.5 | | | 53.92 | | | | **460** |
| №153  2006 | 2.Бутерброд с маслом | | 50/10 | 4 | | 16,7 | | | 23,8 | | | | **260** |
| №432  2006 | 3.Чай с молоком | | 175/25 | 2 | | 2.2 | | | 15.5 | | | | **60** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | | 10,3 | | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **567** | **16** | | **31,8** | | | **103,52** | | | | **847** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №70  2004 | 1.Уха с крупой | | 250 | 10 | | 3,46 | | | 12,26 | | | | **337,5** |
| №б/н | 2.Огурец свежий порционный | | 25 | 0,3 | | 0 | | | 0,9 | | | | **4,9** |
| №134  2004 | 3.Капуста тушенная | | 200 | 7,34 | | 4,52 | | | 18.86 | | | | **250,2** |
| №119  2004 | 4.Сосиска отварная | | 100 | 31,01 | | 30,3 | | | 60,86 | | | | **234** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | | 17,32 | | | | **79,6** |
| №278  2004 | 6.Компот из сухофруктов | | 200 | 0,44 | | 0,02 | | | 27,76 | | | | **113** |
| №259  2004 | 7.Булочка | | 70 | 3,9 | | 1.7 | | | 26,8 | | | | **200** |
|  | **Итого:** | | **895** | **55,23** | | **40,44** | | | **164,76** | | | | **1219,2** |
|  | **Итого за день:** | | **1462** | **72,23** | | **72,24** | | | **288,28** | | | | **2066,2** |
|  | **Средняя сбалансированность** | |  | **1** | | **1** | | | **4** | | | |  |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | |  | | | | | | | | | | |
| №165  2004 | 1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл. | | 200/7 | 11,2 | | 6,16 | | | 46,32 | | | | **398** |
| №878  2007 | 2.Хлеб пшеничный | | 50 | 3.7 | | 1.2 | | | 27.2 | | | | **127** |
| №7  2011 | 3.Сыр порциями | | 12 | 0,03 | | 4,42 | | | 0 | | | | **54** |
| №272  2004 | 4.Кофейный напиток | | 200 | 2,8 | | 2,8 | | | 14,9 | | | | **100** |
| №145  2004 | 5.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | | 10,3 | | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **572** | **18,13** | | **15,78** | | | **98,22** | | | | **746** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | | |  | | | |  |
| №56  2006 | 1.Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной | | 250/15 | 2.17 | | 5.32 | | | 16.34 | | | | **311.64** |
| №131  2004 | 2.Пюре картофельное | | 200 | 4.8 | | 7,2 | | | 36 | | | | **386.96** |
| №731  2007 | 3.Тефтели мясные | | 100 | 8,16 | | 10,24 | | | 12,58 | | | | **260** |
| №6  2004 | 4.Салат из белокочанной капусты | | 100 | 2,2 | | 2,5 | | | 10,5 | | | | **91** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | | 17,32 | | | | **79,6** |
| №279  2004 | 6.Компот из свежих плодов | | 200 | 0,2 | | 0,1 | | | 17,2 | | | | **68** |
| №259  2004 | 7.Зефир | | 70 | 3,9 | | 2,7 | | | 6,8 | | | | **149** |
|  | Итого: | | **985** | **43,63** | | **50,68** | | | **166,74** | | | | **1346,2** |
|  | Итого за день: | | **1462** | **68,76** | | **66,46** | | | **274,96** | | | | **2110,2** |
|  | Средняя сбалансированность | |  | **1** | | **1** | | | **4** | | | |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | |  |  | |  | |  | | | | |  |
| №563  2004 | 1.Омлет с мясными продуктами | | 200 | 22,08 | | 42,56 | | 32,18 | | | | | **477,48** |
| №878  2007 | 2.Хлеб пшеничный | | 50 | 3.7 | | 1.2 | | 27.2 | | | | | **127** |
| №268  2006 | 3.Чай с сахаром | | 200/10 | 0.1 | | 0.02 | | 9.9 | | | | | **35** |
| №145  2004 | 4.Фрукты | | 100 | 0,2 | | 0,9 | | 8,1 | | | | | **43** |
|  | **Итого:** | | **560** | **26,08** | | **44,68** | | **67,38** | | | | | **702,48** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | | | | |  |
|  | 1.Щи из свежей капусты на м/б со сметаной | | 250/12 | 2.1 | | 8.16 | | 22.22 | | | | | **391.66** |
| №132  2004 | 2.Картофель тушенный с курицей | | 200/50 | 44,3 | | 25,8 | | 98,18 | | | | | **300,1** |
| №40  2004 | 3.Винегрет «Овощной» | | 100 | 1,3 | | 2,3 | | 7,3 | | | | | **100** |
| №115  2013 | 4.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | 17,32 | | | | | **79,6** |
| №134  2007 | 5.Сок фруктовый или овощной | | 200 | 1,0 | | 0,2 | | 20.2 | | | | | **92** |
| №266  2004 | 6.Корж молочной | | 70 | 6,7 | | 11,1 | | 61,6 | | | | | **380** |
|  | **Итого:** | | **932** | **57,3** | | **45** | | **218,52** | | | | | **1343,36** |
|  | **Итого за день:** | | **1492** | **75,77** | | **78** | | **326,74** | | | | | **2045,84** |
|  | **Средняя сбалансированность:** | |  | **1** | | **1** | | **4** | | | | |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  | | |  |  | | | |  | |
| №186  2004 | 1.Каша молочная пшенная жидкая с маслом | | 200/7 | 6,76 | | 10,42 | | 25,8 | | | | | **400,94** |
| №878  2007 | 2.Хлеб пшеничный | | 50 | 3,7 | | 1,2 | | 27,2 | | | | | **127** |
| №270  2004 | 3.Чай с лимоном, сахаром | | 200/10/5 | 0,2 | | 0,04 | | 10,3 | | | | | **67** |
| №7  2011 | 4.Сып порциями | | 12 | 0,03 | | 4,42 | | 0 | | | | | **54** |
| №145  2004 | 5.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | 10,3 | | | | | **67** |
|  | **Итого:** | | **594** | **10,99** | | **16,48** | | **73,5** | | | | | **698,64** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | | | | |  |
| №772  2006 | 1.Суп картофельный с крупой | | 250 | 7,48 | | 3,9 | | 11,2 | | | | | **358,5** |
| №42  2006 | 2.Мясо тушенное с овощами | | 200 | 41,9 | | 32,2 | | 84,3 | | | | | **395,1** |
| №13  2004 | 3.Салат из свежих огурцов | | 100 | 0,8 | | 4,5 | | 3 | | | | | **100** |
| №115  2013 | 4.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | 17,32 | | | | | **79,9** |
| №291  2004 | 5.Кисель из концентрата | | 200 | 0 | | 0 | | 20 | | | | | **106** |
|  | 6.Конфета | | 25 | 3,2 | | 17,3 | | 27,5 | | | | | **271.6** |
|  | **Итого:** | | **825** | **59,62** | | **59,34** | | **183,32** | | | | | **1310,8** |
|  | **Итого за день:** | | **1417** | **66,61** | | **74,82** | | **256,32** | | | | | **2009,44** |
|  | **Средняя сбалансированность:** | |  | **1** | | **1** | | **4** | | | | |  |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | | | | |  |
| №93  2011 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | | 250 | 6,04 | | 5,6 | | 18.24 | | | | | **347,7** |
| №153  2006 | 2.Бутерброд с маслом | | 50\10 | 2,5 | | 10.05 | | 0,5 | | | | | **260** |
| №268 | 3.Чай с сахаром | | 200/10 | 0,1 | | 0.02 | | 9,9 | | | | | **35** |
|  | 4.Фрукты | | 100 | 0,3 | | 0,4 | | 10,3 | | | | | **47** |
|  | 5.Йогурт 2,5% | | 100 | 7,48 | | 3,9 | | 11,2 | | | | | **126,72** |
|  | **Итого:** | | **720** | **16,42** | | **19,97** | | **50,14** | | | | | **819** |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | | | | |  |
| №774  2007 | 1.Суп картофельный на м/б с бобовыми | | 250 | 14,07 | | 15 | | 8,79 | | | | | **428,84** |
| №145  2004 | 2.Рагу овощное | | 200 | 23,4 | | 25 | | 159.92 | | | | | **283.48** |
| №119  2004 | 3.Сосиска отварная | | 100 | 10.01 | | 10,3 | | 0.86 | | | | | **234** |
| № б/н | 4.Помидор свежий порционный 25 | | 25 | 0,3 | | 0 | | 0,9 | | | | | **4,9** |
| №115  2013 | 5.Хлеб ржаной | | 50 | 2,24 | | 0,44 | | 17,32 | | | | | **79,6** |
| №134  2007 | 6.Сок фруктовый или овощной | | 200 | 1,0 | | 0,2 | | 20,2 | | | | | **92** |
| №259  2004 | 7.Булочка | | 70 | 3,9 | | 1,7 | | 46,8 | | | | | **200** |
|  | **Итого:** | | **795** | **54,92** | | **62,64** | | **254,79** | | | | | **1220,82** |
|  | **Итого за день:** | | **1515** | **71,34** | | **82,64** | | **304,93** | | | | | **2039,88** |
|  | **Средняя сбалансированность:** | |  | **1** | | **1** | | **4** | | | | |  |

Меню составлено на основе:

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапш