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** |  |  |  |
| №1732004 | 1.Каша молочная рисовая вязкая с маслом | 200/7 | 9.2 | 12.5 | 53.92 | **460** |
| №1532006 | 2.Бутерброд с маслом | 50/10 | 4 | 16,7 | 23,8 | **260** |
| №4322006 | 3.Чай с молоком | 175/25 | 2 | 2.2 | 15.5 | **60** |
| №1452004 | 4.Фрукты | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | **67** |
|  | **Итого:** | **567** | **16** | **31,8** | **103,52** | **847** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №522004 | 1.Щи из свежей капусты на м/б со сметаной  | 250/12 | 2.1 | 8.16 | 22.22 | **391.66** |
| №2022004 | 2.Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7.2 | 5.56 | 44.34 | **286.96** |
| №2992006 | 3.Гуляш из отварного мяса | 100 | 46,67 | 17,28 | 17,92 | **234,3** |
| №б/н2004 | 4.Помидор свежий порционный  | 25 | 0,3 | 0 | 0,9 | **4,9** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №2662004 | 6.Корж молочный  | 70 | 6,7 | 5,1 | 61,6 | **300** |
| №2792004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №5632004 | 1.Омлет с мясными продуктами | 200 | 22,08 | 42,56 | 32,18 | **477,48** |
| №8782007 | 2.Хлеб пшеничный  | 50 | 3.7 | 1.2 | 27.2 | **127** |
| №2682006 | 3.Чай с сахаром | 200/100 | 0.1 | 0.002 | 9.9 | **35** |
| №1452004 | 4.Фрукты | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | **67** |
|  | **Итого:** | **560** | **26,08** | **44,68** | **77,38** | **706,48** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №562006 | 1.Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной  | 250/15 | 2.17 | 5.32 | 16.34 | **311.64** |
| №1312004 | 2.Пюре картофельное | 200 | 4.8 | 7,2 | 36 | **389.96** |
| №772004 | 3.Рыба припущенная  | 100/50 | 32 | 16,5 | 36,37 | **300** |
| №132004 | 4.Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | **100** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79.6** |
| №1342007 | 6.Сок фруктовый или овощной  | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | **92** |
| №1522004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №1862004 | 1.Каша молочная пшенная жидкая с маслом | 200/7 | 6,76 | 10,42 | 25,8 | **400.94** |
| №8782007 | 2.Хлеб пшеничный  | 50 | 3.7 | 1.2 | 27.2 | **127** |
| №4322006 | 3.Чай с молоком | 200/25 | 2 | 2.2 | 15.5 | **69** |
| №72011 | 4.Сыр порциями | 12 | 0,03 | 4,42 | 0 | **54** |
| №1452004 | 5.Фрукты | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | **67** |
|  | **Итого:** | **594** | **12,79** | **18,64** | **78,8** | **717,94** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №7742007 | 1.Суп картофельный на м/б с бобовыми | 250 | 14,07 | 15 | 8,79 | **328,84** |
| №62004 | 2.Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 2,5 | 10,5 | **91** |
| №1122007 | 3.Плов с мясом курицы | 200 | 22,06 | 30,6 | 17,68 | **363,7** |
| №1342007 | 4.Сок фруктовый или овощной | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | **92** |
| №1152013 | 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** |  |  |  |  |  |
| №932011 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,04 | 5,6 | 18,24 | **347,6** |
| №1532006 | 2.Бутерброд с маслом | 50/10 | 2,5 | 10,05 | 0,5 | **260** |
| №2682006 | 3.Чай с сахаром | 200/10 | 0.1 | 0.002 | 9.9 | **35** |
| №1452004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №302006 | 1.Борщ на м/б | 250 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | **364,98** |
| №752004 | 2.Биточки мясные  | 100 | 28,11 | 27,05 | 10,67 | **150,98** |
| №1652004 | 3.Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл. | 200/7 | 11,2 | 6,16 | 46,32 | **398** |
| №402004 | 4.Винегрет «овощной» | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | **100** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79** |
| №1342007 | 6.Сок фруктовый или овощной | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | **92** |
| №2662004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №782007 | 1.Макаронные изделия отварные с тертым сыром запеченные | 200 | 10.71 | 11.04 | 29.22 | **456** |
| №2702004 | 2.Чай с лимоном с сахаром | 200/10/5 | 0.2 | 0.04 | 10.2 | **50** |
| №8782007 | 3.Хлеб пшеничный  | 50 | 3.7 | 1.2 | 27.2 | **127** |
| №1452004 | 4.Фрукты | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | **96** |
|  | **Итого:** | **565** | **15,11** | **13,8** | **87,62** | **729** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №382007 | 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** |
| №912007 | 3.Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200 | 44,98 | 37,2 | 74,96 | **438,54** |
| №1152013 | 4.Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №2912004 | 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** |  |
| №1732004 | 1.Каша молочная рисовая вязкая с маслом | 200/7 | 9.2 | 12.5 | 53.92 | **460** |
| №1532006 | 2.Бутерброд с маслом | 50/10 | 4 | 16,7 | 23,8 | **260** |
| №4322006 | 3.Чай с молоком | 175/25 | 2 | 2.2 | 15.5 | **60** |
| №1452004 | 4.Фрукты | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | **67** |
|  | **Итого:** | **567** | **16** | **31,8** | **103,52** | **847** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №702004 | 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** |
| №1342004 | 3.Капуста тушенная | 200 | 7,34 | 4,52 | 18.86 | **250,2** |
| №1192004 | 4.Сосиска отварная  | 100 | 31,01 | 30,3 | 60,86 | **234** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №2782004 | 6.Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | **113** |
| №2592004 | 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** |  |
| №1652004 | 1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл. | 200/7 | 11,2 | 6,16 | 46,32 | **398** |
| №8782007 | 2.Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.2 | 27.2 | **127** |
| №72011 | 3.Сыр порциями | 12 | 0,03 | 4,42 | 0 | **54** |
| №2722004 | 4.Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 2,8 | 14,9 | **100** |
| №1452004 | 5.Фрукты | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | **67** |
|  | **Итого:** | **572** | **18,13** | **15,78** | **98,22** | **746** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №562006 | 1.Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной  | 250/15 | 2.17 | 5.32 | 16.34 | **311.64** |
| №1312004 | 2.Пюре картофельное  | 200 | 4.8 | 7,2 | 36 | **386.96** |
| №7312007 | 3.Тефтели мясные | 100 | 8,16 | 10,24 | 12,58 | **260** |
| №62004 | 4.Салат из белокочанной капусты  | 100 | 2,2 | 2,5 | 10,5 | **91** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №2792004 | 6.Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | **68** |
| №2592004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №5632004 | 1.Омлет с мясными продуктами | 200 | 22,08 | 42,56 | 32,18 | **477,48** |
| №8782007 | 2.Хлеб пшеничный  | 50 | 3.7 | 1.2 | 27.2 | **127** |
| №2682006 | 3.Чай с сахаром | 200/10 | 0.1 | 0.02 | 9.9 | **35** |
| №1452004 | 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** |
| №1322004 | 2.Картофель тушенный с курицей  | 200/50 | 44,3 | 25,8 | 98,18 | **300,1** |
| №402004 | 3.Винегрет «Овощной» | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | **100** |
| №1152013 | 4.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №1342007 | 5.Сок фруктовый или овощной | 200 | 1,0 | 0,2 | 20.2 | **92** |
| №2662004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №1862004 | 1.Каша молочная пшенная жидкая с маслом | 200/7 | 6,76 | 10,42 | 25,8 | **400,94** |
| №8782007 | 2.Хлеб пшеничный  | 50 | 3,7 | 1,2 | 27,2 | **127** |
| №2702004 | 3.Чай с лимоном, сахаром | 200/10/5 | 0,2 | 0,04 | 10,3 | **67** |
| №72011 | 4.Сып порциями | 12 | 0,03 | 4,42 | 0 | **54** |
| №1452004 | 5.Фрукты | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | **67** |
|  | **Итого:** | **594** | **10,99** | **16,48** | **73,5** | **698,64** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №7722006 | 1.Суп картофельный с крупой  | 250 | 7,48 | 3,9 | 11,2 | **358,5** |
| №422006 | 2.Мясо тушенное с овощами | 200 | 41,9 | 32,2 | 84,3 | **395,1** |
| №132004 | 3.Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | **100** |
| №1152013 | 4.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,9** |
| №2912004 | 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** |  |  |  |  |  |
| №932011 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,04 | 5,6 | 18.24 | **347,7** |
| №1532006 | 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** |  |  |  |  |  |
| №7742007 | 1.Суп картофельный на м/б с бобовыми | 250 | 14,07 | 15 | 8,79 | **428,84** |
| №1452004 | 2.Рагу овощное  | 200 | 23,4 | 25 | 159.92 | **283.48** |
| №1192004 | 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** |
| №1152013 | 5.Хлеб ржаной  | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | **79,6** |
| №1342007 | 6.Сок фруктовый или овощной  | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | **92** |
| №2592004 | 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