УТВЕРЖДАЮ Директор Красноку ского филиала

МБОУ "СОИЛЕА" с. Прохоры Т. С. Станицкая

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания Краснокутского филиала МБОУ "СОШ №4" с.Прохоры на пришкольный лагерь для детей старше 10 лет(2-х разовое питание)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерг.	Nº	
			Белки (23- 23,5 г)	Жиры (23- 23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	ценность 680 ккал	рецепту ры
1 день			The second second			NE STANDARDO	
Завтрак	Овощи свежие с раст. маслом	100	0,76	5,00	2,38	61,00	№ 15
	Омлет	100		2,20	37,20	204,20	№302
	Hair a savanou sumauou	200	0,20	0.00	14,00	28,00	Nº 18
	Чай с сахаром лимоном Хлеб пшеничный	30	3,05	0,00	24,15	117,00	145 10
итого за] 30	4,01	7,63	77,73	410,20	Residence of the second
Petrolf on the decision					and the second second	Company of Village	100
Обед	Суп гороховый с мясом	200	11,00	12,00	34,00	302,00	Nº 107
	Каша рисовая	150	5,30	3,80	46,80	224,70	№ 304
	Гуляш	80	14,30	14,10	5,77	218,00	№ 591
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	№ 22
The state of the s	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
итого за обед			33,65	30,33	125,72	921,70	
итого за	день		37,66	37,96	203,45	1331,90	
2 день			= Paragram		le de la constant		
Завтрак	Овощи кусочками	70	2,63	0,30	16,10	82,00	Nº52
	Яйцо отварное	46	3,86	4,28	0,32	62,80	Nº 53
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,63	0,30	16,10	82.00	№9
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	Nº22
Allen paren	Яблоко	130	0,50	0,40	13,40	61,10	Believe - B
итого за завтрак		9,62	5,28	60,92	265,90		
Обед	Суп картоф. с курицей	200	8,24	15,80	35,00	284,80	№ 101
	Рожки	150	7,14	4,76	35,90	265,40	№ 25
	Тефтеля	80	7.68	9,20	13,60	175,25	№279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	Nº22
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
итого за	обед		26,31	30,19	123,65	902,45	
итого за день		35,93	35,47	184,57	1168,35		
3 день					- 100		
Завтрак	морская капуста	50	2,97	5,18	1,70	10,15	
9 9 9 50	Рожки отварные	160	7,14	4,76	35,90	265,40	Nº309
	Голень куриная	120	10,00	12,70	18,50	227,80	№243
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	Nº 18
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	- C.V
итого за завтрак			23,16	23,07	95,25	680,35	
Обед	Щи с мясом	200	6,90	11,40	15,90	242,80	№ 106
	Каша гречневая	150	7,62	2,50	26,80	187,00	Nº302
	Котлета мясная с соусом	110	9,70	15,10	16,90	196,00	№ 608
	Кисель	200	0,00	0,00	15,00	60,00	Nº73
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	E PART E
итого за	And the second s		27,27	29,43	98,75	802,80	4 (1)
				12.40		200	
итого за день		50,43	52,50	194,00	1483,15		

						70.00	
автрак	Икра овощная	45	4,60	4,80	7,70	78,00	Negato
	Картофельное пюре	150	2,45	3,20	21,90	140,10	№312
	печень в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,00	№261
7	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	Nº22
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
того за за	автрак		21,61	24,19	67,25	588,95	
Barrier	Суп картоф. с гречкой и курица	200	11,67	12,90	12,70	261,70	Nº101
PRODUCTION OF THE PROPERTY OF	Плов с мясом	180	15,30	17,77	35,60	375,20	№ 27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,00	№ 35
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	365.75
того за обед			30,62	31,10	101,45	864,90	Name of the Control
того за д	Гень		52,23	55,29	168,70	1453,85	
день	1				18.18		A L
Завтрак	Морская капуста	50	0,50	5,00	3,50	61,00	
завтрак	Каша рисовая	180	5,30	3,80	46,80	224,70	№ 302
	Гуляш	110	14,30	14,10	5,77	218,00	№591
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	№ 22
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
			23,15	23,33	95,22	680,70	
того за з		200		13,10	18,10	278,30	№ 102
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	15,90		34.90	180,10	№ 312
	Картофельное пюре	150	2,45	3,20			Nº 243
	Голень куриная	80	8,90	13,70	12,50	259,80	1000
	Какао	200	0,00	0,00	15,00	60,00	Nº 3
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	-4-
итого за обед			30,30	30,43	104,65	895,20	
итого за день			53,45	53,76	199,87	1575,90	
6 день					0.00	C4 00	Nº 15
Завтрак	Овощи свежие с раст. маслом	100	0,76	5,00	2,38	61,00	Nº 15
	Макароны с сыром	160	14,20	12,50	46,00	307,40	Nº 18
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00 117,00	142 10
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15		
итого за	завтрак		18,01	17,93	87,53	545,40	
Обед	Жаркое по домашнему	200	5,50	4,70	28,00	227,40	Nº 31
ОООД	Кисель	200	0,00	0,00	15,00	60,00	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	A STATE AND
			8,55	5,13	67,15	404,40	
итого за обед						949,80	
итого за	день		26,56	23,06	154,68	949,60	
7 день				T T			
	твороженная запеканка	50	1,10	2,36	14,88	31,40	№ 79
		130	0,50	0.40	15,40	93,10	Nº62
		130	0,50			60,00	Nº 22
	Груша Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11
итого за	Чай с сахаром				15,00 45,28	184,50	,,,
итого за	Чай с сахаром завтрак	200	0,00 1,60	0,00			Nº52
итого за Обед	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками	70	0,00 1,60 2,63	0,00 2,76 0,30	45,28	184,50	Nº52
	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей	200	0,00 1,60 2,63 8,24	0,00 2,76	45,28 16,10	184,50 82,00	№52 №101 № 309
	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки	70 200 150	0,00 1,60 2,63	0,00 2,76 0,30 15,80	45,28 16,10 35,00	184,50 82,00 284,80	№52 №101 № 309
	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная	70 200 150 70	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76	45,28 16,10 35,00 35,90	184,50 82,00 284,80 265,40	№52 №101 № 309
	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром	70 200 150	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40	№52 №101 № 309
Обед	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	70 200 150 70 200	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00	№52 №101 № 309
Обед итого за	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	70 200 150 70 200	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05 33,26	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43 31,59	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00	№52 №101 № 309
Обед итого за итого за	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	70 200 150 70 200	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15 123,55	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00 1016,60	№52 №101 № 309
Обед итого за итого за 8 день	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	70 200 150 70 200 30	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05 33,26 34,86	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43 31,59 34,35	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15 123,55	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00 1016,60	№52 №101 № 309
Обед итого за итого за	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный обед день К Каша рисовая с молоком	70 200 150 70 200 30	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05 33,26 34,86	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43 31,59 34,35	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15 123,55 168,83	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00 1016,60 1201,10	№52 №101 № 309 № 243 №22
Обед итого за итого за 8 день	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный обед к Каша рисовая с молоком Чай с сахаром	70 200 150 70 200 30	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05 33,26 34,86	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43 31,59 34,35	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15 123,55 168,83	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00 1016,60 1201,10	№52 №101 № 309 № 243 №22
итого за итого за 8 день Завтран	Чай с сахаром завтрак Овощи кусочками Суп картоф. с рисом и курицей Рожки Голень куриная Чай с сахаром Хлеб пшеничный обед день К Каша рисовая с молоком	70 200 150 70 200 30	0,00 1,60 2,63 8,24 7,14 12,20 0,00 3,05 33,26 34,86	0,00 2,76 0,30 15,80 4,76 10,30 0,00 0,43 31,59 34,35	45,28 16,10 35,00 35,90 12,40 15.00 24,15 123,55 168,83 38,20 15,00	184,50 82,00 284,80 265,40 207,40 60,00 117,00 1016,60 1201,10 322,90 60,00	№52 №101 № 309 № 243 №22

		250	11.00	12,00	34,00	302,00	№ 103
	Суп гороховый с мясом	150	15.50	18.50	45,20	426,00	№ 105
	Салянка		0.00	0,00	15,00	60,00	Nº22
	Чай с сахаром	200		0,43	24,15	117,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,05				
того за обед		34,15	35,73	126,05	983,00		
того за день			52,40	44,36	203,40	1482,90	
	-VIII-					I	
день	<u> </u>	40	4,60	4,80	7,70	78,00	Nº27
Завтрак		200	15,30	17,77	35,60	375,20	Nº 18
	Плов с мясом	200	0,60	0,00	29,00	111,00	1/15 1.0
	Чай с сахаром и лимоном	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
	Хлеб пшеничный		23,55	23,00	96,45	681,20	- 0.0
итого за завтрак			5.30	8,50	18,10	278,30	№ 102
Обед	Суп сайровый	150	7,62	2.50	26,80	187,00	№ 302
	Каша гречневая	110	6,40	8,50	14,60	201,00	№ 43
	Тефтеля с соусом		0,00	0.00	15,00	60,00	№ 5
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,05	0.43	24,15	117,00	
	Хлеб пшеничный	30	The second second		98,65	843,30	
итого за обед			22,37	19,93	90,00	Charles Services	
			45,92	42,93	195,10	1524,50	
итого за	день		-				1
10 день 50		4,60	4,80	7,70	78,00	11.00	
Завтра		180	2,45	3,20	21,90	140.10	№ 20
	Картофельное пюре	100	13,20	15.00	22,50	285,70	Nº245
	Рыба припущенная	200	0,00	0,00	15,00	60,00	Nº 22
	Чай с сахаром	30	3,05	0,43	24,15	117,00	
	Хлеб пшеничный	- 00	23,30	8,43	91,25	540,70	
итого за завтрак			7.00	4,50	0,42	330,00	Nº 3
Обед	Жаркое с мясом	200		0.00	15.00	60,00	Nº 2
ООЕД	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,15	117,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,05			507,00	
итого за обед			10,05	4,93	39,57		
итого за день			33,35	13,36	130,82	1047,70	

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для оучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаий по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.