

"Согласовано"

Директор МОАУООШ №23 г.
Новокубанска

"утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г.

Примерное 7-дневное меню для организации питания детей в загородных лагерях на базе Муниципального бюджетного учреждения МОАУООШ №23 Новокубанского района, возрастной категории: 11-18 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	250	8,45	9	40,3	276		20,66
	Бутерброд с сыром и маслом	50/18/10	7,1	11,28	25,2	230,72	3	45,38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	18,05
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО		19,52	22,96	104,05	700,92		103,99
Обед:	Нарезка из свежих овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Борщ со сметаной	350/10	2,9	6,6	17	139	110	33,61
	Плов с птицей	200/100	22	34,5	38,3	551,7	492	78,46
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	10,60
	ИТОГО		33,06	42,61	133,68	1051,45		171,33
Полдник	Кондитерское изделие	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	ИТОГО		3,07	6,92	35,5	216,1		22,49
Ужин:	Рагу из овощей	220	3,7	7,5	18,8	157,5	224	32,61
	Биточки из мяса	120	12,8	15,7	12,8	243,7	451	80,04
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	18	90,6		9,05
	Яйцо отварное	1шт.	5	4,6	0,3	62,6		19,69
	ИТОГО		30,67	29,5	95,1	768,58		187,85
Сонник:	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	3,6	4	10,8	93,6		38,88
	Булочка	90	3,15	1,8	18	100,8		46,38
	ИТОГО		6,75	5,8	28,8	194,4		85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			93,07	107,79	397,13	2931,45		570,92

Перспективное цикличное меню разработано на основании

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапиной

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

М. ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Технолог Маковецкая Тамара Гагиковна