

"Согласовано"

Директор МОАУООШ №23 г.
Новокубанска

"Утверждаю"

И.П. 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 2								
Завтрак:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45	9,93
	Омлет с сыром	150	17,9	29,39	2,55	347,5	211	109,08
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Чай с лимоном	200	0,7	0	15,5	64,8	686	4,83
	Кондитерское изделие	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО		27,71	40,24	88,41	828,32		169,96
Обед:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Суп картофельный с горохом	350	6,2	6,9	22,3	176,1	139	32,32
	Тефтели с соусом	120/50	13	15	16	251	462	75,74
	Макар. изделия отварные с маслом	180/10	4,6	7,2	45,1	263,6	332	22,88
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО		32,8	30,65	154,1	1023,45		217,31
Полдник	Булочка с повидлом	90	5,8	3,5	42	222,7		46,38
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	388	17,90
	ИТОГО		6,48	3,5	62,8	310,9		64,28
Ужин:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/60	15,1	7,4	9,2	163,8	374	91,46
	Картофельное пюре	200	4,3	7	29	196,2	520	38,04
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,45	12,5	63,77		4,86
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	18	90,6		9,05
	ИТОГО		26,03	15,45	102	651,17		200,88
Сонник:	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,6	5	7,2	96,2		38,88
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,45	15	73,77		4,86
	ИТОГО		8,03	5,45	22,2	169,97		43,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101,05	95,29	429,51	2983,81		696,17

Перспективное циклическое 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 учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна -

М.: ДеЛи плюс, 2017 - 544 с.

Технолог Маковецкая Тамара Гагиковна