

"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)			Энергетическа я ценность	№ рецепту	Цена	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 7									
Завтрак:	Суп молочный с мак. изделиями	250	11,2	11,2	37	293,6	160	28,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	30,07	
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90	
ИТОГО			20,95	15,64	102,2	633,38		87,42	
Обед:	Свекольник со сметаной	350/10	4,4	8,6	3,2	107,8		26,52	
	Гуляш из свинины	100/50	25,2	23,5	7,6	342,7	437	128,33	
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,6	25,9	164,2	302	11,00	
	Кисель из свежих фруктов	200	0	0	29,4	117,6	642	13,31	
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05	
ИТОГО			42,57	38,2	117,1	982,48		196,96	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/30	4,5	6,1	27,8	184,1	358	79,52	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15	
	ИТОГО			4,7	6,1	57,4	303,3		104,67
Ужин:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6	16	32,32	
	Котлета из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	85,98	
	Рагу овощное с кабачками или баклажанами	200	3,7	5,82	16,92	150		50,73	
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71	
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,6	16,64	85,04		6,48	
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	20	98,2		9,05	
	ИТОГО			27,72	22,45	92,26	697,44		222,27
	Сонник:	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,6	5	9,4	105		79,43
Булочка с маком		90	3,15	1,8	18	100,8		46,38	
ИТОГО			8,75	6,8	27,4	205,8		125,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			104,69	89,19	396,36	2822,4		737,13	

Перспективное циклическое меню разработано на основании:

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