

"Согласовано"

Директор МОА УООШ №23 г.
Новокубанска

"Утверждаю"

МП Маковецкая Т.Г.

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

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая я ценность	№ рецепту	Цена
ДЕНЬ 6								
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 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