

"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 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	250	9	9	40	260		35,64
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,2	376	3,56
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
ИТОГО			14,74	9,92	102,6	541,18		67,85
Обед:	Нарезка из свежих овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Суп овощной	350	2,9	5,2	25,9	162	135	23,68
	Биточек из мяса (свинина) с соусом	120/50	12,8	20	20,9	314,8	451/587	75,74
	Макар. изделия отварные с маслом	180	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	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
ИТОГО			30,17	34,1	166,8	1094,78		210,13
Полдник	Кондитерское изделие (пряники, печенье, вафли, зефир)	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	105	697	26,45
	ИТОГО			8,6	11,9	29,9	261,1	
Ужин:	Птица запеченная	130	16,8	26,2	2,5	313	498	94,64
	Картофель тушеный	180	1,7	6,5	30	185,3	216	58,69
	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	26	122,6		9,05
	ИТОГО			24,43	33,75	100,6	803,87	
Сонник:	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,6	5	7,2	96,2		38,88
	Сдоба "Плюшка"	90	8	6,9	30	214,1		46,38
	ИТОГО			13,6	11,9	37,2	310,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			91,54	101,57	437,1	3011,23		601,01

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. Делли плюс, 2017. – 544 с.

Технолог Маковецкая Тамара Гагиковна