



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Разинская СШ

Т.В.Вострякова

«19» *сентября* 2024г.

Примерное десятидневное меню горячего питания лагеря труда и отдыха при МБОУ Разинская СШ (с использованием йодированной соли)

12-18 лет ДЕНЬ 1						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,8	5,1	9,2	90,0
Макаронные изделия отварные		150	5,4	4,9	34,8	204,9
Котлеты московские		90	9,2	17,3	7,3	220,5
Кисель		200	0,1		26,9	110,2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
ИТОГО			24	28,7	113,8	816,6

12-18 лет ДЕНЬ 2						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	9,8	9,3	17,9	195,6
Рыба отварная		90	13,9	6,3	0,8	115,9
Картофельное пюре		150	3,0	17,0	21,0	249,8
Сок яблочный		200	1	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
ИТОГО			35,2	34,2	94,9	835,7

12-18 лет ДЕНЬ 3						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем		250	2,0	5,8	12,8	113,6
Тефтели мясные		90	6,4	10,0	8,1	153,1
Рис отварной		150	3,7	5,9	38,9	223,4
Компот из смеси сухофруктов		200			19,4	77,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>19,6</b>	<b>23,1</b>	<b>114,8</b>	<b>758,5</b>

12-18 лет ДЕНЬ 4						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем		250	2,7	2,8	18,3	109,1
Плов		150	17,1	17,4	26,3	330,3
Кисель		200	0,1	0,1	27,9	113,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>27,4</b>	<b>21,7</b>	<b>108,1</b>	<b>743,4</b>

12-18 лет ДЕНЬ 5						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский		250	2,3	5,3	16,4	122,4
Макароны отварные		150	5,4	4,9	34,8	204,9
Птица отварная		100	18,5	24,5	0,5	296,7
Компот из свежих		200	0,2	0,2	27,1	111,1

плодов					
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
ИТОГО		33,9	36,3	114,4	926,1

12-18 лет ДЕНЬ 6						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	250		2,6	2,8	19,8	115,9
Рис отварной	150		3,7	5,9	38,9	223,4
Гуляш	90		14,9	17,1	3,1	226,3
Сок яблочный		200	1	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный	50		4,2	0,8	18,5	100,5
			29,7	27,4	117	840

12-18 лет ДЕНЬ 7						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из капусты с картофелем		250	1,7	5,1	7,3	82,6
Картофельное пюре		150	3,0	17,0	21,0	249,8
Котлеты рыбные любительские		90	8,0	3,5	5,0	87,1
Кисель		200	0,3	0,1	36,8	148,3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
ИТОГО			20,5	27,1	105,7	758,8

12-18 лет ДЕНЬ 8						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	

Котлеты мясные		90	11,6	20,6	9,3	269,0
Макаронные изделия отварные		150	5,6	0,7	35,9	172,2
Компот из смеси сухофруктов		200			19,4	77,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
Итого			34,5	32	118,1	905,2

12-18 лет ДЕНЬ 9						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем		250	2,0	5,8	12,8	113,6
Картофельное пюре		150	3,0	17,0	21,0	249,8
Птица отварная		100	18,5	24,5	0,5	296,7
Кисель (витаминный)		200	0,3	0,1	34,7	145,3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
Итого			31,3	48,8	104,6	996,4

12-18 лет ДЕНЬ 10						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		250	18,0	4,0	19,2	185,9
Каша рассыпчатая гречневая		150	8,1	9,7	37,0	267,1
Котлеты московские		90	9,2	17,3	7,3	220,5
Компот из смеси сухофруктов		200			19,4	77,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
ИТОГО			42,8	32,4	118,5	941,9

Питьевой режим.

Питьевой режим соответствует гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды питьевого водоснабжения из питьевого фонтанчика около столовой школы, что обеспечивает свободный доступ обучающихся в течение всего времени их пребывания в учреждении.

Проводится С-витаминизация 3-х блюд.