



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Разинская СШ  
Т.В.Вострякова  
2024г.

Примерное десятидневное меню горячего питания лагеря дневного пребывания при МБОУ Разинская СШ (с использованием йодированной соли)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая рассыпчатая		150	3,6	4,6	37,7	206,0
Тефтели мясные		90	6,4	10,0	8,1	153,1
Чай с сахаром		200/15	0,1		14,8	59,3
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>16,3</b>	<b>15,4</b>	<b>79,1</b>	<b>518,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
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		70	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>24</b>	<b>28,7</b>	<b>113,8</b>	<b>816,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,3</b>	<b>44,1</b>	<b>192,9</b>	<b>1335,3</b>

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога		150	17,8	14,9	20,1	290,9
Чай с сахаром		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>22,2</b>	<b>15,8</b>	<b>53,6</b>	<b>451,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
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		70	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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,4</b>	<b>50</b>	<b>148,5</b>	<b>1287,1</b>

7-11 лет ДЕНЬ 3						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,0	10,8	31,8	247,1	
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1	
Бутерброды с сыром	15/50	5,8	9,4	15,4	170,6	
ИТОГО		<b>15,6</b>	<b>23,2</b>	<b>71,7</b>	<b>558,8</b>	
<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	70	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5	
ИТОГО		<b>19,6</b>	<b>23,1</b>	<b>114,8</b>	<b>758,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,2</b>	<b>46,3</b>	<b>186,5</b>	<b>1317,3</b>	

7-11 лет ДЕНЬ 4						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	100	9,3	18,0	1,8	206,3	
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	
Зеленый горошек	24	0,7	1,3	1,5	21,0	
Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5	
ИТОГО		<b>17,5</b>	<b>22,5</b>	<b>48,5</b>	<b>470</b>	
<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	70	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5	
ИТОГО		<b>27,4</b>	<b>21,7</b>	<b>108,1</b>	<b>743,4</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,9</b>	<b>44,2</b>	<b>156,6</b>	<b>1213,4</b>	

7-11 лет ДЕНЬ 5						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рассыпчатая пшеничная или пшеничная		200	8,4	11,9	51,3	346,8
Чай с лимоном		200/15/10	0,2		15,0	61,6
Бутерброды с сыром		15/50	5,8	9,4	15,4	170,6
<b>ИТОГО</b>			<b>14,4</b>	<b>21,3</b>	<b>81,7</b>	<b>579,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский		250	2,3	5,3	16,4	122,4
Птица отварная		100	18,5	24,5	0,5	296,7
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,2	27,1	111,1
Хлеб ржаной		70	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			<b>33,9</b>	<b>36,3</b>	<b>114,4</b>	<b>926,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,3</b>	<b>57,6</b>	<b>196,1</b>	<b>1505,1</b>

7-11 лет ДЕНЬ 6						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога		150	17,8	14,9	20,1	290,9
Чай с сахаром		200/15	0,1		14,8	59,3
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
			22,1	15,7	53,4	450,7
<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	200	1	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржаной		70	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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,8</b>	<b>43,1</b>	<b>170,4</b>	<b>1290,7</b>

7-11 лет ДЕНЬ 7						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная из риса		200	5,9	10,9	42,2	290,3

Чай с лимоном		200/15/10	0,2		15,0	61,6
Бутерброды с сыром		15/50	5,8	9,4	15,4	170,6
			<b>11,9</b>	<b>20,3</b>	<b>72,6</b>	<b>522,5</b>
<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		70	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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,4</b>	<b>47,4</b>	<b>178,3</b>	<b>1281,3</b>

7-11 лет ДЕНЬ 8						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Оладьи		160	9,7	18,5	60,5	445,5
Чай с сахаром		200/15	0,1		14,8	59,3
Бутерброды с маслом		10/30	2,4	9,2	15,5	153,4
			<b>12,2</b>	<b>27,7</b>	<b>90,8</b>	<b>658,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	9,8	9,3	17,9	195,6
Котлеты		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		70	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
			34,5	32	118,1	905,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,7</b>	<b>59,7</b>	<b>208,9</b>	<b>1563,4</b>

7-11 лет ДЕНЬ 9						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	6,0	10,8	31,8	247,1
Кофейный напиток с молоком		200	3,3	2,4	26,7	142,2
Бутерброды с сыром		15/50	5,8	9,4	15,4	170,6

			<b>15,1</b>	<b>22,6</b>	<b>73,9</b>	<b>559,9</b>
<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		70	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
			31,3	48,8	104,6	996,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,4</b>	<b>71,4</b>	<b>178,5</b>	<b>1556,3</b>

<b>7-11 лет ДЕНЬ 10</b>						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный		100	9,3	18,0	1,8	206,3
Зеленый горошек		24	0,7	1,3	1,5	21,0
Кисель		200	0,1		26,9	110,2
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
			14,3	20,1	48,7	438
<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		70	3,3	0,6	17,1	90,5
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
<b>ИТОГО</b>			42,8	32,4	118,5	941,9
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			57,1	52,5	167,2	1379,9

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.