Согласовано с
Главным специалистом - зкспертом
ТО Управления Роспотребнадзора
ЕАО по Смидовичскому и
Облученскому районам
А.А. Попковской

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа-сад № 9 с.Песчаное»
_____Г.В.Шершова
«01» 09 2021г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-сад № 9 с.Песчаное»
Перспективное меню на 10 дней
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептур:
«Сборник рецептур блюд
и кулинарных изделий
для питания школьников»
Под ред. Могильного М.Г. 2007 г.

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 311	Каша пшенная молочная	180	6,5	8,0	30,7	221,0
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	№ 747	Сосиска запеченая в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175,0
	№ 685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,0
	№ 368	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,0
				16,7	17,78	95,1	605,0
2 день	№ 423	Бефстроганов	80	22,5	28,0	6,0	366,0
	№ 332	Макароны отварные с маслом	180	6,6	4,7	39,4	230,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№ 64	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,1	6,6	5,3	84,0
	№ 3	Печенье	40	9,2	11,6	24,2	242,0
	№ 685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,0
				40,1	54,9	86,3	1007,3
3 день	№ 413	Котлета печеночная	70	10,0	21,7	0,8	238,0
	№ 297,593	Рис отварной с соусом	150	4,9	6,9	47,5	276,0
	№ 16	Салат из св. огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№ 741	Ватрушка печеная с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183,0
	№ 686	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37,
				24,8	40,4	89,0	824,3
4 день	№ 262	Ленивые вареники с маслом со сметаной	250	28,28	25,84	28,36	375,82
	№ 685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,0
	№ 368	Банан	200	3,0	1,0	16,0	190,0
	№ 413	Сосиска отварная	70	10,0	21,7	0,8	238,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Банан	100	3,0	1,0	16,0	190,0
				16,6	27,7	44,2	1079,12
5 день	№ 161	Гороховое пюре с маслом	180	0	0	0	0
	№ 451	Котлета куриная	80	15,0	21,4	15,5	316,0
	№ 19	Салат из свежих помидоров	80	0,56	5,92	2,32	64,80
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0
		Печенье чокопай	40	5,28	3,9	33,8	168
				24,03	32,3	127,92	753,8
6 день	№ 312	Картофельное пюре с маслом	180	10,8	8,1	47,4	309,0
		Голень куриная запеченая	80	17,65	14,58	4,7	221,0
	№ 16	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	88,0
				35,41	33,90	120,68	913,56
7 день	№ 212	Омлет с колбасой	180	22,78	33,98	4,22	415,08
	№ 67	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	№ 685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Кекс	40	2,6	7,0	21,76	160,44

				27,44	85,33	45,82	755,62
8 день	№ 297	Каша гречневая с соусом	180	10,8	8,1	47,4	309,0
	№ 268	Котлета мясная	80	13,27	9,86	13,40	195,20
	№ 45	Салат из свежей капусты	80	1,13	4,06	7,22	69,92
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
		Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	100,32
		Бублик	40	4,1	2,3	13,2	94,0
				34,40	27,96	118,5	852,44
9 день	№ 371	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125,0
	№ 297,593	Рис отварной с соусом	180	4,3	4,7	44,1	240,0
		Огурец соленый	40	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	1,2	8,0	4,2	96,6
	№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0
		Банан	100	3,0	1,0	16,0	190,0
				28,8	23,6	116,4	791,60
10 день	№ 413	Колбаса отварная	50	10	21,7	0,8	238
	№ 332	Макароны отварные с маслом	180	6,6	4,7	39,4	230
	№ 7	Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59
		Хлеб ржаной	40	0.6	4,0	2,1	48,3
	№ 769	Булочка «Домашняя»	100	5,2	7,2	36,1	231
	№ 685	Чай с сахаром	200	4,4	1,6	30,8	150
				27,8	43,0	114,6	956,3
11 день	№ 321	Капуста тушеная	180	3,57	3,67	11,21	87,99
	№ 279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№ 382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	№ 368	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,0
				26,95	30,24	119,33	746,27
12 день	№ 171	Каша молочная «Дружба»	200	4,82	8,71	30,66	220,35
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
		Хлеб ржаной с маслом с сыром	40/20/20	9,2	11,6	24,2	242,0
	№ 685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,0
	№ 368	Банан	200	3,0	1,0	16,0	190,0
				19,82	22,29	96,86	773,35
13 день	№ 259	Жаркое по – домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,25
	№ 64	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№ 686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,3	37,0
		Печенье	40	5,28	3,9	33,8	168
				41,49	23,84	77,94	668,55
14 день	№ 291	Плов из птицы	200	31,73	26,56	55,76	589,06
	№ 19	Салат из свежих помидоров	80	0,56	5,92	2,32	64,80
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№ 689	Компот из сухофруктов	200	0.5	0,1	31,2	121,0
		Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,0
				38,19	41.68	127,78	1032,16