

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»

Ичалковского района РМ

Л.С.



А.Н.Зубанов

«25» *сентября*.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей 7-11 лет в лагере с дневным пребыванием на осенний период 2024-2025 г.

при МОБУ «Ичалковская средняя общеобразовательная школа»

Ичалковского муниципального района РМ

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептов и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного

1 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет
Завтрак							
42	1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,0	72,80
254	2	Пудинг из творога с яблоками	150	19,9	15,0	17,3	283,90
382	3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
8	4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	5	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,3
451	6	Кондитерское изделие	30	2,7	4,9	68,3	113,1
				35,72	30,34	142,48	776,2
Обед							
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	0,17	1,2	0,6	14,3
209	2	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64
91	3	Суп молочный пшеничный	200	5,80	5,48	18,57	146,8
637	4	Отварное мясо птицы	90	16,88	10,85	0,0	165,00
202	5	Макароны отварные с сыром	150	5,52	4,52	26,45	168,45
338	5	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,3
377	6	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
7/8	7	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	6,2	2,5	41,7	130
		Итого:		40,46	29,81	117,54	820,85
		Всего:		76,18	60,15	260,02	1597,05

2 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет		С 7 до 11 лет		С 7 до 11 лет		С 7 до 11 лет	
Завтрак												
	1	Масло сливочное порционнно	20		0,2		14,4		0,28		132,4	
181	2	Каша манная молочная	150		4,58		8,04		24,29		188,25	
342	3	Компот из свежих фруктов	200		0,16		0,16		27,88		114,6	
	4	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,5	
338	5	Фрукты	100		0,6		0,6		14,7		70,3	
209	2	Яйцо вареное	40		5,16		4,64		0,32		64	
		Итого:			14,5		28,24		92,07		687,05	
Обед												
39	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60		1,81		3,82		14,23		98,52	
88	2	Щи мясные со сметаной	200		5,09		8,05		6,61		125,63	
260	3	Гуляш из филе кур	90		19,72		17,89		4,76		168,20	
302	4	Гречка отварная	150		7,46		5,61		35,84		230,45	
382	5	Какао с молоком	200		4,08		3,54		17,58		118,6	
8/7	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40		6,2		2,5		41,7		130,0	
451	7	Кондитерское изделие	30		2,7		4,9		68,3		113,1	
		Итого:			47,04		46,31		189,02		984,5	
		Всего:			61,56		74,55		281,09		1671,55	

3 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет
		Завтрак					
42	1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,0	72,80
54-9	2	Каша молочная геркулесовая с изюмом	210	8,8	12,8	40,2	311,0
379	3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
8	4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	5	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3
209	2	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64
		Итого:		26,17	27,02	95,72	736,2
		Обед					
	1	Салат из моркови	60	0,53	6,08	4,35	74,25
82	2	Борщ со сметаной	200	5,12	8,02	9,24	136,83
54-22	3	Рагу овощное с мясом птицы	200	21	7,0	17,5	217,4
389	5	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
8/7	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	6,2	2,5	41,7	130
451	7	Кондитерское изделие	30	2,7	4,9	68,3	113,1
		Итого		36,55	28,5	161,29	756,38
		Всего		62,72	55,52	257,01	1492,58

4 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			С 7 до 11лет	С 7 до 11лет	С 7 до 11лет	С 7 до 11лет	С 7 до 11лет
Завтрак							
3	1	Бутерброд с сыром и маслом	60	5,8	8,3	14,83	157,0
	2	Каша пшенная рассыпчатая с изюмом	150	6,3	7,1	35,5	231,6
	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	7	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3
		Итого:		16,7	16,4	96,13	603,20
Обед							
45	1	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	2	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38
	3	Рыба тушеная с овощами	90	14,53	10,6	5,66	172,67
202	4	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
379	5	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	6,2	2,5	41,7	130
338	7	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3
451	8	Кондитерское изделие	30	2,7	4,9	68,3	113,1
209	2	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64
		Итого:		33,71	31,7	133,30	869,53
		Всего:		50,41	48,1	229,43	1472,73

5 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет	С 7 до 11 лет
Завтрак							
42	1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,0	72,8
		Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
379	3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	5	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3
		Итого:		17,21	16,48	79,10	539,20
Обед							
53	1	Салат из столовой свеклы с черносливом	60	0,83	3,3	7,73	63,75
104	2	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,84
608	3	Биточки запеченные	90	12,44	9,24	11,56	183,0
199	4	Гороховое пюре	150	3,3	7,5	2,8	180
357	5	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	31,2	97
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	6,2	2,5	41,7	130
451	8	Кондитерское изделие	30	2,7	4,9	68,3	113,1
338	5	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3
		Итого:		33,28	33,31	188,79	964,99
		Всего:		50,49	49,79	267,89	1504,19

6 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет	
Завтрак												
1	1	Бутерброд с маслом	60		4,64		5,9		0,0		72,80	
	2	Макароны отварные с сыром	150		7,9		7,2		28,6		210,6	
377	3	Чай с лимоном	200		0,13		0,02		15,2		62	
	4	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,5	
	5	Фрукты	100		0,6		0,6		14,7		70,3	
		Итого:			17,07		14,12		83,10		533,20	
Обед												
43	1	Салат из свежей капусты с огурцом	60		1,9		6,1		5,6		86,4	
102	2	Суп гороховый	200		4,39		4,22		13,06		107,8	
286	3	Тефтели в томатном соусе	90		11,78		12,91		14,9		223,0	
	4	Капуста тушеная	150		3,6		5,0		14,5		118,7	
389	5	Сок фруктовый в ассортименте	200		1		0		20,2		84,8	
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40		6,2		2,5		41,7		130	
451	8	Кондитерское изделие	30		2,7		4,9		68,3		113,1	
338	5	Фрукты	100		0,6		0,6		14,7		70,3	
		Итого:			32,17		36,23		192,36		1904,3	
		Всего:			49,24		50,35		275,46		2437,5	

7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет		С 7 до 11лет	
Завтрак												
3	1	Бутерброд с сыром и маслом	60		5,8		8,3		14,83		157,0	
302	2	Каша гречневая рассыпчатая	150		7,46		5,61		35,84		230,45	
349	5	Компот из сухофруктов	200		0,66		0,09		32,01		132,8	
7/8	4	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,5	
338	5	Фрукты	100		0,6		0,6		14,7		70,3	
		итого			18,32		15		121,98		708,05	
Обед												
67	1	Винегрет овощной	60		0,84		6,02		4,37		75,06	
98	2	Суп картофельный с рисом	200		4,66		6,82		5,08		101,87	
245	3	Рыба запеченная в сметанном соусе	90		13,52		0,52		0,25		60,0	
202	4	Макароны отварные	150		5,52		4,52		26,45		168,45	
357	5	Кисель плодово-ягодный	200		0,1		0		31,2		97	
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40		6,2		2,5		41,7		130	
451	8	Кондитерское изделие	30		2,7		4,9		68,3		113,1	
338	5	Фрукты	100		0,6		0,6		14,7		70,3	
		Итого:			34,14		25,88		192,05		815,78	
		Всего:			52,46		40,88		314,03		1532,83	