

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Печерский Ю.А.



«23» мая 2022 г.

(расшифровка)

СОГЛАСОВАНО:

Директор



«23» мая 2022 г.

МБОУ ООШ №9
(наименование ОУ)

Чурков И.П.
(расшифровка)

Примерное 12-дневное цикличное меню
для столовых, работающих на сырье,
для организации двухразового питания детей в
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
при общеобразовательных учреждениях г. Канска.

Рацион питания

Цикличное 12-ти дневное меню детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей при общеобразовательных учреждениях, работающих на сырье

№ Рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал.
1-й день						
первый завтрак 1-й день						
59	Каша Дружба молочная жидкая	200/10	6,62	9,24	30,76	228,29
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	17,25	144,09
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 1-й день						
74	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18,2	76
	<i>итого за завтрак</i>		<i>19,35</i>	<i>24,21</i>	<i>116,07</i>	<i>762,48</i>
обед 1-й день						
89	суп рыбный с картофелем и крупой	250	7,5	12,04	48,37	243,8
50	котлета (из говядины) с соусом	100/30	19,93	22,1	6,73	317,81
46	макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	37,50	183,50
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,00
10	компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	22,19	90,53
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		<i>44,49</i>	<i>36,28</i>	<i>174,77</i>	<i>1131,24</i>
	итого за 1-й день		63,84	60,49	290,84	1893,72
2-й день						
первый завтрак 2-й день						
124	каша молочная пшеничная жидкая	200/10	7,71	10,66	42,85	252,5
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
23	какао с молоком	200	4,82	4,6	15,32	122,89
ГП	яблоко свежее	150	0,94	0,98	22,94	110,16
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 2-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		<i>23,68</i>	<i>31,37</i>	<i>118,91</i>	<i>810,15</i>
обед 2-й день						
78	щи с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	250	2,75	5,72	13,27	117
186	минтай запеченный в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	25,35	210,75
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,6	14,00
74	сок фруктовый	200	0	0	18,2	76
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
	<i>итого за обед</i>		<i>29,94</i>	<i>20,12</i>	<i>124,31</i>	<i>859,35</i>
	итого за 2-й день		53,62	51,49	243,22	1669,5
3-й день						
первый завтрак 3-й день						
62	пудинг творожный с повидлом	250/30	34,75	24	50,25	560
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	15,85	120,03
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	пастила	25	0,25	0	30	122,5
второй завтрак 3-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		<i>48,25</i>	<i>33,93</i>	<i>133,82</i>	<i>1062,13</i>
обед 3-й день						
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3	3,36	16,32	140,62
2	печень (говяжья) тушеная с соусом	100/30	18,53	12,35	6,08	202
20	рис отварной	180	3,53	4,65	39,3	219,0
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
351	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19

ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
	<i>итого за обед</i>		<i>36,54</i>	<i>21,78</i>	<i>150,7</i>	<i>973,41</i>
	итого за 3-й день		84,79	55,71	284,52	2035,54
4-й день						
первый завтрак 4-й день						
133/71	омлет натуральный/ горошек зеленый консервированный	200/50	19,73	28,29	8	365,44
32	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0	11,46	63,99
ГП	хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	153,4
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
второй завтрак 4-й день						
84	морс облепиховый	200	0,03	0,07	18,09	74,19
	<i>итого за завтрак</i>		<i>29,42</i>	<i>42,7</i>	<i>69,61</i>	<i>791,14</i>
обед 4-й день						
87	суп с картофелем и мясными фрикадельками	250	3,45	7,89	22,4	181
9	шницель (из говядины) с маслом	100/5	12,5	13,6	13,25	226,25
70	капуста тушеная	180	3,6	16,56	5,94	135,6
74	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		<i>29,87</i>	<i>39,37</i>	<i>117,17</i>	<i>900,45</i>
	итого за 4-й день		59,29	82,07	186,78	1691,59
5-й день						
первый завтрак 5-й день						
3	каша вязкая рисовая молочная с маслом	200/10	5,84	10,59	53,46	297,87
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	17,25	144,09
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 5-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		<i>28,54</i>	<i>29,28</i>	<i>128,69</i>	<i>878,18</i>
обед 5-й день						
68	суп картофельный с пшеном и курицей	250	10,2	13,5	30,32	284,4
99	кета, запеченная с овощами	130	13,46	9,1	6,4	160,4
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	25,35	210,75
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,0
65	компот из кураги	200	1,44	0,08	22,82	97,73
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		<i>37,77</i>	<i>29,05</i>	<i>144,87</i>	<i>1048,88</i>
	итого за 5-й день		66,31	58,33	273,56	1927,06
6-й день						
первый завтрак 6-й день						
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
109	булочка домашняя	100	3,6	2,7	29,6	162
ГП	мармелад	25	0	0	29,75	120
2	чай не сладкий	200	0,2	0	0,1	1
второй завтрак 6-й день						
84	морс брусничный	200	0,2	0,072	10,46	43,18
	<i>итого за завтрак</i>		<i>10,98</i>	<i>10,422</i>	<i>94,57</i>	<i>521,28</i>
обед 6-й день						
78	суп гороховый с картофелем и фрикадельками	250	16,91	6,91	24,23	222
22	каша перловая	180	5,22	6,30	41,22	243,00
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
6	сердце (говяжье) тушеное с соусом	100/30	9,34	13,59	0,77	199,46
74	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		<i>42,59</i>	<i>28,22</i>	<i>144,4</i>	<i>1036,06</i>
	итого за 6-й день		53,57	38,642	238,97	1557,34
7-й день						
первый завтрак 7-й день						
31	каша вязкая пшеничная молочная	200/10	9,57	15,8	42,3	315,7
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65

1	чай с сахаром	200	0,19	0	11,23	62,79
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 7-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		22,22	31,43	111,59	810,59
обед 7-й день						
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3	3,36	16,32	140,62
206	голубцы ленивые с соусом	100/30	8,71	8,89	6,55	141,03
46	макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	37,50	183,50
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
351	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		29,67	14,39	149,37	876,94
	итого за 7-й день		51,89	45,82	260,96	1687,53
8-й день						
первый завтрак 8-й день						
143	запеканка из творога со сгущенным молоком	250/30	44	10,5	35,5	570
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	15,85	120,03
второй завтрак 8-й день						
74	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18,2	76
	<i>итого за завтрак</i>		56,07	19,6	99,07	976,75
обед 8-й день						
62	суп из овощей с курицей	250	8,88	11,1	13,72	187,5
71/16	рыба (минтай) запеченный в сметанном соусе	150	20,78	7,78	2,7	183,2
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	25,35	210,7
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
32	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0	11,46	63,99
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		42,58	25,25	113,21	940,99
	итого за 8-й день		98,65	44,85	212,28	1917,74
9-й день						
первый завтрак 9-й день						
165	суп молочный с клецками	250	9	9,4	36,6	270
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
61	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,23	17,3	36,38
ГП	яблоко свежее	150	0,94	0,94	22,94	110,16
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 9-й						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		25,12	23,02	114,56	745,26
обед 9-й день						
87	суп с картофелем и мясными фрикадельками	250	3,45	7,89	22,4	181
25	плов из птицы	280	25,27	24,68	48,43	505,75
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
74	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
ГП	шоколад молочный	20	1,4	6,8	10,6	460
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		41,24	40,79	159,61	1518,35
	итого за 9-й день		66,36	63,81	274,17	2263,61
10-й день						
первый завтрак 10-й день						
130	каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/10	7,23	6,67	39,54	246,87
40	яйцо отварное	40	5,08	4,06	0,28	62,8
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	15,85	120,03
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 10-й день						
84	морс облепиховый	200	0,2	0,072	10,46	43,18
	<i>итого за завтрак</i>		22,41	14,832	115,91	721,98
обед 10-й день						

89	суп рыбный с картофелем и крупой	250	7,5	12,04	48,37	243,8
24	тефтели (из говядины) с соусом	115/30	15,74	18,5	6,11	260,24
70	капуста тушеная	180	3,6	16,56	5,94	135,6
10	компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	22,19	90,53
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		36,62	48,42	139,99	1011,77
	итого за 10-й день		59,03	63,252	255,9	1733,75
11-й день						
первый завтрак 11-й день						
65	каша манная молочная вязкая с маслом	200/10	6,56	10,2	45,95	325
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
23	какао с молоком	200	4,82	4,6	15,32	122,89
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 11-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	<i>итого за завтрак</i>		23,84	30,43	119,33	879,99
обед 11-й день						
74	рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250	3,24	8,05	25,92	190
26	птица отварная с маслом	100/5	18,78	19,92	0,32	255,78
14	картофель запеченный в сметане с сыром	180	4,16	10,52	17,85	185,31
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
65	компот из кураги	200	1,44	0,08	22,82	97,73
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		37,74	39,99	126,89	1024,42
	итого за 11-й день		61,58	70,42	246,22	1904,41
12-й день						
первый завтрак 12-й день						
80	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
109	булочка домашняя	100	3,6	2,7	29,6	162
ГП	яблоко свежее	150	0,94	0,94	22,94	110,16
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	17,25	144,09
второй завтрак 12-й день						
84	морс брусничный	200	0,2	0,072	10,46	43,18
	<i>итого за завтрак</i>		35,91	45,052	84,15	897,23
обед 12-й день						
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3	3,36	16,32	140,62
20	рис отварной	180	3,53	4,65	39,3	219,0
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
99	кета, запеченная с овощами	130	13,46	9,1	6,4	160,4
32	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0	11,46	63,99
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	<i>итого за обед</i>		30,36	18,53	133,46	879,61
	итого за 12-й день		66,27	63,582	217,61	1776,84