

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Малобратинская основная общеобразовательная школа»



Утверждаю:
директор школы
Е.В. Плотникова

Десятидневное меню

летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей

ДНИ	Наименование блюда	номер технологическо й карты	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1 день		ЗАВТРАК					
	1. Каша молочная из манной крупы	№ 181	250.0	7.9	12.2	35.6	280.7
	2. Бутерброд с сыром	№ 3	30/15/5	5.8	8.3	14.8	157.0
	3. Кофейный напиток с молоком	№379	200.0	3.6	2.1	28.3	151.8
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						665.6
		ОБЕД					
	1. Борщ с капустой и картофелем	№82	250.0	107.0	4.8	14.6	109.5
	2. Овощи натуральные свежие	№71	60.0	0.7	0.1	2.3	25.2
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№302	180.0	10.0	9.5	26.5	251.5
	4. Тефтели мясные	№ 279	100.0	9.8	10.5	12.6	189.1
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	7. Яблоко	№ 338	150.0	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого:						848.5
	Всего:						1514.1
		ЗАВТРАК					
2 день							
	1. Омлет натуральный	№ 210	150.0	13.9	20.3	16.4	289.7
	2. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0.2	0.0	16.0	65.0
	3. Бутерброд с маслом	№1	30\10	2.6	8.8	14.3	147.0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						577.8
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с макаронами	№103	250.0	2.6	2.8	24.2	132.5
	2. Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	60.0	1.0	2.5	4.9	46.3
	3. Рис отварной	№ 302	180.0	6.6	7.0	58.2	261.5
	4. Котлета	№ 268	100.0	15.6	11.6	15.7	228.8
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6

	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	7. Апельсин	№ 338	150.0	0.4	0.0	19.0	78.0
	Итого:						949.7
	Всего:						1527.5
3 день		ЗАВТРАК					
	1. Каша молочная пшеница	№ 173	250.0	9.8	12.6	61.7	400.0
	2. Бутерброд с повидлом	№2	30\20\5	2.6	4.6	27.4	161.0
	3. Чай с сахаром	№ 376	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						697.1
		ОБЕД					
	1. Щи из свежей капусты с картофелем	№88	250.0	1.6	4.9	11.5	96.7
	2. Винегрет овощной	№67	60.0	0.8	6.0	4.4	75.1
	3. Рыба тушеная с овощами	№ 229	120\75	13.8	7.8	6.5	150.0
	4. Картофельное пюре	№ 128	180.0	3.7	5.8	24.5	164.7
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	7. Груша	№ 338	150.0	0.6	0.5	14.7	68.3
	Итого:						757.4
	Всего:						1454.5
4 день		завтрак					
	1. Бутерброд с сыром	№ 3	30 /15/5	5.8	8.3	14.8	157.0
	2. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0.2	0.0	16.0	65.0
	3. Каша вязкая молочная из риса	№ 182	250.0	8.3	17.2	69.3	355.7
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						653.8
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с бобовыми	№102	250.0	5.0	5.3	23.8	163.7
	2. Икра кабачковая(пром. производства)	Пр.	60.0	1.2	5.4	5.1	73.2
	3. Гуляш	№ 246	100.0	12.5	12.9	4.0	182.2
	4. Макароны отварные	№ 309	180.0	6.6	5.4	38.9	223.2

	5. Хлеб пшеничный\ружаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	7. Йогурт	пр	95.0	2.5	1.2	16.0	85.0
	Итого:						929.9
	Всего:						1583.7
		ЗАВТРАК					
5 день							
	1. Сырники из творога	№219	160\40	33.6	22.8	20.5	421.2
	2. Какао с молоком	№282	200.0	3.7	3.2	26.7	150.8
	3. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						648.1
		ОБЕД					
	1. Рассольник Ленинградский	№ 96	250.0	2.1	5.1	20.5	136.2
	2. Салат из свежих помидоров и огурцов	№15	60.0	0.6	3.7	2.2	44.5
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№ 302	180.0	10.2	7.2	46.2	291.6
	4. Биточки	№268	100.0	12.4	9.2	12.5	183.0
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	6. Хлеб пшеничный\ружаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	7. Яблоко	№ 338	150.0	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого:						928.2
	Всего:						1576.3
		ЗАВТРАК					
6 день							
	1. Бутерброд с маслом	№1	30\10	2.6	8.8	14.3	147.0
	2. Кофейный напиток с молоком	№ 379	200.0	3.6	2.7	28.3	151.8
	3. Омлет натуральный	№ 210	150.0	13.9	20.3	16.4	289.7
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						664.6
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с макаронами	№103	250.0	2.6	2.8	24.2	132.5
	2. Салат из белокочанной капусты	№45	60.0	0.9	3.1	5.4	52.4
	3. Картофельное пюре	№ 128	180.0	3.6	5.7	24.5	164.7

	4. Рыбная котлета	№ 234	100.0	6.7	7.6	12.4	275.0
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	7. Груша	№338	150.0	0.6	0.5	14.7	68.3
	Итого:						895.5
	Всего:						1560.1
		ЗАВТРАК					
7 день							
	1. Запеканка из творога	№ 223	150.0	30.9	22.9	36.0	310.7
	2. Чай с сахаром	№ 376	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0
	3. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						446.8
		ОБЕД					
	1. Борщ с капустой и картофелем	№ 82	250.0	107.0	4.8	14.6	109.5
	2. Икра кабачковая(проп. производства)	Пр.	60.0	1.2	5.4	5.1	73.2
	3. Плов из птицы	№291	250.0	16.2	8.1	72.2	414.2
	4. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	6. Яблоко	№ 338	150.0	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого:						869.8
	Всего:						1316.6
		ЗАВТРАК					
8 день							
	1. Каша молочная из манной крупы	№ 181	250.0	7.9	12.2	35.6	280.7
	2. Бутерброд с повидлом	№2	30\20\5	2.5	3.9	27.6	156.0
	3. Какао с молоком	№ 282	200.0	3.7	3.2	26.7	150.8
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						663.6
		ОБЕД					
	1. Рассольник Ленинградский	№ 96	250.0	2.1	5.1	20.5	136.2
	2. Овощи натуральные свежие	№71	60.0	0.7	0.1	2.3	25.2
	3. Гуляш	№ 246	100.0	12.5	12.9	4.0	182.2
	4. Сложный гарнир	№312\321	180.0	7.7	8.4	25.6	212.7

	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	7. Апельсин	№ 338	150.0	0.4	0.0	19.0	78.0
	Итого:						836.9
	Всего:						1500.5
		ЗАВТРАК					
9 день							
	1. Омлет натуральный	№ 210	150.0	13.9	20.3	16.4	289.7
	2. Бутерброд с маслом	№1	30\10	2.6	8.8	14.3	147.0
	3. Чай с сахаром	№ 376	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						572.8
		ОБЕД					
	1. Шш из свежей капусты с картофелем	№88	250.0	1.6	4.9	11.5	96.7
	2. Салат из свежих помидоров и огурцов	№15	60.0	0.6	3.7	2.2	44.5
	3. Котлета	№268	100.0	15.6	11.6	15.7	228.8
	4. Каша перловая рассыпчатая	№ 302	180.0	13.6	7.7	48.1	359.5
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
	7. Груша	№ 338	150.0	0.6	0.5	14.7	68.3
	Итого:						1000.4
	Всего:						1573.2
		ЗАВТРАК					
10 День							
	1. Суп молочный с макаронами	№120	250.0	4.2	4.8	20.7	142.7
	2. Бутерброд с повидлом	№2	30\20\5	2.5	3.9	27.6	156.0
	3. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0.2	0.0	16.0	65.0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30.0	2.4	0.3	0.6	76.1
	Итого:						439.8
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с бобовыми	№ 102	250.0	6.8	6.3	29.0	198.3
	2. Салат из свеклы отварной	№52	60.0	0.9	3.6	5.0	55.7
	3. Жаркое по-домашнему	№259	240.0	27.5	7.4	21.9	265.0

4. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3.7	0.6	20.6	102.6
5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200.0	8.0	0.0	64.0	100.0
6. Банан	№ 338	150.0	2.3	0.8	28.5	141.8
Итого:						863.4
Всего:						1303.2