

«СОЛАСОВАНО»

Начальник
МКУ «Отдел образования
Ворошиловского р-она
г. Ростова на-Дону»

_____ Микова И.Ю.

« » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП
«Школьное питание»
Ворошиловского р-она
г. Ростова на-Дону»

_____ Зоренко Н.А.

« » _____ 2022г.

**Примерное десятидневное меню для
учащихся с 7-11лет/ 12 лет и старше , в лагере с дневным
пребыванием на базе муниципальных
общеобразовательных учреждений
Ворошиловского района
г.Ростова-на-Дону
в период летних школьных каникул 2022 года**

2022г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

День: 1-ый

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Сыр «Радонеж»	15	3,970	3,970	3,980	54,0	№87 сб. 2004г.
Плов из птицы / филе/	50/150	13,8	18	39,07	308,0	№492сб2004г
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	525	22,34	22,59	84,100	548,9	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс:обед						
Суп картофельный с горохом	250/1	5,49	5,28	16,54	148,25	№139сб2004г
Гуляш / говядина/	50/50	10,900	16,8	4,000	132	№492 сб2004г.
Каша гречневая	180	8,9	7,4	51,12	215,0	№508сб2004г
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	11	96,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого:	941	31,200	31,140	135,640	828,25	

ВТОРНИК

День: 2-ой

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Сыр «Радонеж»	15	3,970	3,970	3,980	54,0	№97 сб. 2004г.
Каша молочная«Дружба»	200/10	6,08	11,18	43,46	300,0	№175сб17г. Таб.4.2004 г.
Котлеты рублен. из птицы / филе/	100	16,1	15,1	15,1	262,0	№498сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Какао с молоком	180	3,88	3,2	20,18	118,6	№382 сб.2017г.
Итого	715	34,53	34,05	108,77	863,5	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,800	4,93	10,93	102,5	№110сб2004г
Птица жаренная	100	10,45	15,3	0,6	188,0	№494сб2004г
Макаронны отварные	180	7,550	7,38	42,560	264,5	№202 сб. 2017 г.
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Сок фруктовый " Мой "	180	1,71	0	21,2	88,0	№707 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	3,2	1,28	12,5	186,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	921	29,010	29,885	112,890	951,4	

СРЕДА

День: 3-ий

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Биточки / гов./	100	12,05	9,75	2,25	210,0	№377сб2004г
Картофельное пюре	180	3,1	9,16	36,1	226,0	№520 сб2004г
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	590	19,72	19,53	79,40	622,9	
Прием пищи, наименование блюда						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Суп картофельный с лапшой	250/1	2,9	2,500	21	120,0	№140СБ2004Г
Птица, тушенная в смет.соусе 50/50	100	12,05	9,75	2,25	145,50	№290,330 сб2017г
Рис отварной	180	4,5	7,36	46,26	273,6	№ 520 сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	0,95	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	941	25,01	20,570	130,590	825,6	

ЧЕТВЕРГ

День: 4-ый

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Б-Д с маслом слив.	10/20	1,100	9,00	6,800	115,0	№1 сб. 2017г.
Каша молочная гречневая	200/10	9,6	13,2	40,6	246,0	Таб.4 стр.246 сб. 2004 г.
Запеканка из творога с морковью с сгущ.молоком	130/20	13,54	12,83	42,53	340,0	№224, сб.2017г.
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	590	24,31	35,05	104,93	759,0	
Прием пищи,						
Комплекс: обед						
Суп крестьянский с пшеном	250/10/1	10,94	5,58	10,66	137,3	№134сб 2004 г.
Жаркое по - домашнему/ гов./	50/150	17,8	19,8	21,9	312,5	№436 сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Сок фруктовый " Мой "	180	1,71	0	21,2	88,0	№707 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	851	36,45	26,48	100,81	762,7	

ПЯТНИЦА

День: 5-ый

Сезон: Летний

01.10.20

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Биточки рублен. из птицы / филе/	100	16,1	15,1	15,1	262,0	№498сб.2004г.
Макароны отварные	180	7,550	7,38	42,560	264,5	№202 сб. 2017 г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	590	28,22	23,10	98,71	713,4	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,800	4,93	10,93	102,5	№110сб2004г
Гуляш / свинина/	50/50	10,640	18,19	2,890	309	№260 сб2017г.
Картофельное пюре	180	3,1	9,16	36,1	192,6	№520 сб2004г
Овощи свежие	60	0,6	0,5	1,7	10,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,04	0,26	9,75	39,4	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	941	21,29	33,700	113,400	885,0	

ПОНЕДЕЛЬНИК

День: 6-ый

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Плов из птицы / филе/	50/150	13,8	18	39,07	308,0	№492сб2004г
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	№684,685 сб.2004г.
Булочка с помадой	100	7,3	8,8	57,9	340,0	№774 сб. 2004г.
Итого	610	25,67	27,42	138,020	836,9	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс:обед						
Суп картофельный с горохом	250/1	5,49	5,28	16,54	148,25	№139сб2004г
Мясо тушеное/ говядина/	50/50	10,9	15,9	3,9	132,0	№433 сб. 2017 г.
Каша гречневая	180	8,9	7,4	51,12	215,0	№508сб2004г
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,28	0,23	12,23	96,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого:	941	31,175	29,565	137,715	834,75	

ВТОРНИК

День: 7-ой

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Б-д с маслом слив.	10/20	1,100	9,00	6,800	115,0	№1 сб. 2017г.
Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200/10	9,6	13,2	40,6	246,0	№сб.2017г. Таб.246
Шницель / гов./	100	15,9	14,4	28,4	210,0	№377сб2004г
Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	650	31,17	37,22	116,85	759,9	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,800	4,93	10,93	102,5	№110сб2004г
Котлета панированная жареная	100	15,7	18,4	10	327,0	№496сб2004г
Картофельное пюре	180	3,1	9,16	36,1	226,8	№520 сб2004г
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Кисель	180	0,43	0,12	38,62	157,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96,0	Таб.24 сб.1994г.
Итого	921	26,830	34,110	141,750	1032,3	

СРЕДА

День: 8-ой

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Тертели гов. соус том.	80/50	9,83	18,1	11,91	196,3	№462сб.2004г
Каша гречневая	180	8,900	7,40	51,120	215,0	№506сб.2004г
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№664,685 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	720	24,60	27,02	124,13	687,7	
Комплекс: обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2,9	2,500	21	120,0	№140СБ2004Г
Птица отварная	100	15,7	18,9	0,4	144,00	№487СБ2004Г
Рис отварной	180	4,5	7,36	46,26	273,6	№ 520 сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	0,95	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Сок фруктовый " Мой "	180	1,71	0	21,2	88,0	№707 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	96,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	921	30,21	29,560	122,060	850,5	

ЧЕТВЕРГ

День: 9-ый

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Каша молочная геркулес	200/10/10	5,6	10,4	26,4	230,0	№181сб17г. Таб.4.2004 г.
Котлеты рублен. из птицы./ филе/	100	16,1	15,1	15,1	262,0	№498сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	0,95	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	630	26,27	26,12	81,6	678,9	
Прием пищи,						
	0,08					
Комплекс: обед						
Суп картофельный с рисом	250/1	2,6	5,3	14,3	116	№134сб 2004 г.
Жаркое по - домашнему/ свин./	50/150	14,78	14,27	20,81	361,6	№436 сб.2004г.
Овощи свежие	60	0,55	0,1	0,95	12,0	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№631 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	63,0	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	861	22,94	20,53	96,19	784,1	

ПЯТНИЦА
День: 10-ый
Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Рыба жареная	100	19,6	6,8	4,2	135,0	№377сб2004г
Картофельное пюре	180	3,1	9,16	36,1	226,0	№520 сб2004г
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58,0	№684,685 сб.2004г.
Итого	590	27,07	16,98	80,40	541,4	
Прием пищи, наименование блюда						
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,800	4,93	10,93	102,5	№110сб2004г
Котлеты натуральные из филе птицы	100	19,2	16,8	14	186,00	№495 сб2004г
Макароны отварные	180	7,550	7,38	42,560	264,5	№202 сб. 2017 г.
Овощи свежие	60	0,35	0,5	0,95	5,5	табл сб.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Сок фруктовый " Мой "	180	1,71	0	21,2	88,0	№707 сб.2004г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,26	8,1	39,4	Таб. 24 сб.1994г.
Итого	921	35,46	30,370	121,890	802,8	

1. Данное меню было составлено с учетом основных принципов организации рационального питания учащихся , которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах , соответствующих их физиологическим потребностям.
2. Выдержано оптимальное соотношение пищевых веществ (белков , жиров , углеводов)
3. В питании детей используются сезонные овощи.
4. Использована литература :
 - а.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 1994 года.
 - б. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года.
 - в. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года.
 - г. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.
 - д. ТУ на хлебобулочные изделия 9115-001-12123357-2006г.