

"УТВЕРЖДАЮ"

директор МОУ Марковской оош  
Сергеева Е.В.

18.01.2019г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для лагеря с  
дневным пребыванием детей на базе МОУ Марковской  
оош

№п/п	прием пищи, наименов ание	масса порции 7- 10 лет, гр	пищевые вещества			энергетич. Ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
день первый							
ЗАВТРАК							
1	омлет натуральн ый	110	11,14	17,42	2,07	209,1	№284
2	хлеб пшеничны й с сыром	15/10	5,16	8,67	7,76	129,05	№3
3	чай сладкий	200	0,25		20,18	57,77	№627
итого			16,55	26,09	30,01	395,92	

1	суп картофель ный с рыбными консервам и	250	6,58	7,21	19,02	162,72	№131
2	греча отварная	200	5,15	3,6	27,57	156,4	№422
3	биточки мясные (говядина)	125	8,63	11,93	8,86	175,22	№416
4	свежие помидоры/ порционно	100	0,55		3,82	17,29	
5	сок натуральн ый	200			24	96	
6	хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	
7	яблоко	100	0,35		9,94	40,48	
итого			22,67	22,95	108,15	712,31	
итого за день первый			39,22	49,04	138,16	1108,23	
день второй							
ЗАВТРАК							

1	запеканка из творога	150	26,73	20,1	39,56	443,04	№297
2	соус молочный сладкий	30	0,61	1,69	2,24	26,1	№550
3	чай с сахаром и лимоном	200/20/5	0,2		20,18	57,77	№ 627
4	хлеб пшеничны й с <i>вар.</i> <del>копченой</del> колбасой	15/20	4,41	7,32	7,71	112,7	№8
итого завтрак			31,95	29,11	69,69	639,61	

**ОБЕД**

1	суп гороховый с мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,57	№138
2	макароны отварные	200	3,55	3,2	25,56	138,9	№469
3	сосиска отварная	90	12,3	25,5	22,1	164	№393
4	<del>овощи</del> свежие (огурец) порционно	50	0,9		3,2	8,2	№ 40
5	кисель фруктовый витамином С	200	0,1		31,46	118,52	№591
6	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
7	груша	100	0,36		9,63	37,8	

итого обед *А.А.А.А.* 30,64 36,81 129,1 734,19

итого за день второй 62,59 65,92 198,79 1373,8

**день третий**

**ЗАВТРАК**

1	каша рисовая молочная	200	5,92	7,04	43,97	252	№4
2	хлеб пшеничны й с маслом сливочным	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1
3	кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	105	№ 762
			9,6	18,48	74,3	469,3	

итого за завтрак

**ОБЕД**

1	борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98	№110
2	картофельное пюре	200	4,2	6,2	35	204	№472
3	сок натуральный	200			24	96	№ 482
4	котлета мясная (говядина)	100	8,63	11,93	8,86	175	№416
5	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
6	фрукты свежие вафли	200	2,1		31,36	38	

итого за обед 24,38 25,49 128,97 734,18

итого за день третий 33,98 43,97 203,27 1203,48

день четвертый

ЗАВТРАК

1	каша гречневая молочная	200	9,06	8	43,55	271,93	№4
2	сок натуральный	200			24	96	
3	хлеб пшеничный иодированный с маслом	15\10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1
4	йогурт	100	25,3	3,2	4,1	109	

итого завтрак 35,53 19,89 79,45 589,23

1	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной или курой	250	8,03	7,68	13,2	150,87	№ 132
2	тефтели рыбные	60	9,55	12,07	9	226	№ 416
3	рис отварной	200	5,84	4,09	31,43	178,08	№ 465
4	овощи свежие (огурец) порционно	50	0,9		3,2	17,29	

5	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,48		31,6	128,9	№588
6	фрукты свежие	1шт	0,3		8,6	38	
7	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	

итого за обед 26,51 24,05 111,97 803,34

итого за день четвертый 77,88 58,78 136,02 1609,58

день пятый

ЗАВТРАК

1	каша манная	200	7,83	7,08	42,2	253,33	№4
2	хлеб пшеничный диروанный с маслом	15\10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1
3	чай с сахаром и лимоном	200/20/5	0,2		15	58	№ 627
5	йогурт	125	6	12	8,2	169	№ 645

итого за завтрак 15,2 27,77 73,2 592,63

ОБЕД

1	суп с макаронными изделиями с говядиной или курой	250	12,13	13,57	17,22	235,36	№148
2	макароны отварные	200	3,55	3,2	25,56	138,9	№469
	печень говяжья тушенная в соусе	70	13,56	10,19	6,15	169,64	№408
4	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,48		33,54	128,9	№588
5	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	

итого за обед 31,13 27,17 97,41 737

итого за день пятый 79,77 55,84 185,51 1408,23

итого за пять дней 293,44 268,6 861,75 6703,32

день шестой

ЗАВТРАК

1	вермишель молочная	200	6,79	7,02	38,84	236,33	№273
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	------

2	хлеб пшеничный с маслом	15/20	5,16	8,67	7,76,	129,05	№1
3	чай сладкий с лимоном	200	0,25		20,18	57,77	№627
4	фрукты свежие	100	0,59		6,36	28,12	
<b>итого за завтрак</b>			<b>12,79</b>	<b>15,69</b>	<b>65,38</b>	<b>451,27</b>	

**ОБЕД**

1	суп гороховый с говядиной	250\20	12,02	7,9	22,21	202,59	№138
2	тефтели рыбные	60\50	11	14,34	27,49	276,1	№423
3	греча отварная	200	5,15	3,6	27,57	156,4	№463
4	овощи свежие помидор порционно	50	0,55		3,2	17,29	
5	сок натуральн ый	200			24	96	
6	хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	
7	булочка	50	4	5,1	29,3	179	№ 109
<b>итого за обед</b>			<b>34,13</b>	<b>31,15</b>	<b>148,71</b>	<b>991,58</b>	

**итого за день**

**44,77      45,05      231,8      1530,83**

день седьмой

**ЗАВТРАК**

Завтрак	пудинг из творога	200	30,09	21,73	52,67	519,02	№296
2	соус сладкий молочный	30	0,61	1,69	2,24	26,1	№550
3	чай сладкий	30	0,2		15	58	№ 627
4	хлеб пшеничный с маслом	15/20	5,16	8,67	7,76,	129,05	№1
5	яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	№324

**итого за завтрак**

**41,16      36,69      70,21      794,97**

**ОБЕД**

1	щи из свежей капусты с мясом	250\20	8,06	7,64	10,9	142,3	№120
---	---------------------------------------	--------	------	------	------	-------	------

2	рыба тушенная с овощами	80	10,8	4	1,3	79,95	№309
3	картофельное пюре	200	4,2	6,2	35	204	№ 472
4	овощи свежие (огурец) порционно	100	0,55		3,82	17,29	
5	кисель фруктовый витамином С	200	0,1		31,46	118,52	№591
6	хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	
7	фрукты свежие	100	0,36		9,63	37,8	

итого за обед **25,48 18,05 107,05 664,06**

итого за день седьмой **66,58 54,74 177,26 1459,03**

день восьмой

ЗАВТРАК

1	каша "дружба" молочная	200	7,62	7,72	44,44	266,82	№4
2	чай сладкий с лимоном	200	0,25		20,18	57,77	№627
3	хлеб пшеничный с маслом	15/20	5,16	8,67	7,76,	129,05	№1
4	йогурт	100	25,3	3,2	4,1	109	

итого за завтрак **38,33 19,59 68,72 562,64**

ОБЕД

1	рассольник с мясом	250\20	8,61	7,72	20,08	179,59	№129
2	вермишель отварная	200	3,55	3,2	25,56	138,9	№469
3	тефтели мясные	100	9,74	13,07	13,17	206,6	№423
4	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4		33,54	128,9	№588
5	хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	
6	помидор свежий порционно	20	0,12		0,84	3,8	
7	фрукты свежие	100	0,36		9,63	37,8	

того за обед 24,19 24,2 117,76 759,79  
 итого за день восьмой 62,52 43,79 186,48 1322,43

день девятый

**ЗАВТРАК**

1	омлет натураль ный	100	11,14	17,42	2,07	209,1	№294
2	кофейный напиток	200	2,51		22,53	121,64	№762
3	хлеб пшеничны й йодирован ный с копчевой колбасой	15\20	4,41	7,32	7,71	112,7	№8

итого за завтрак 18,06 24,74 32,31 443,44

**ОБЕД**

1	суп картофель ный с мясными фрикадель ками (говядина)	259\25	8,19	7,3	21,84	183,06	№135
2	котлета мясная (говядина)	100	8,63	11,93	8,86	175	№416
3	рис отварной	200	5,84	4,09	31,43	178,08	№ 465
4	овощи свежие (огурец) порционно	50	0,9		3,2	8,2	
5	сок натураль ный	200			24	96	
6	фрукты свежие	100	0,63		5,88	26,6	
7	хлеб ржаной	30	1,41	11,93	14,94	64,2	

итого за обед 25,6 35,25 110,15 731,14

итого за день девятый 44,2 59,99 142,46 1174,58

день десятый

**ЗАВТРАК**

1	каша пшениная с маслом сливочным	150/5	8,76	8,15	44,2	274,43	№ 4
2	бутерброд с сыром	15/20	4,7	7,9	7,3	122	№ 29
3	кофейный напиток	200	2,51		22,53	121,64	№762

итога за завтрак **15,97 16,05 74,03 518,07**

**ОБЕД**

1	суп с макаронными изделиями с говядиной или курой	250	5,86	6,85	15,4	129,06	№136
2	жаркое домашнему с мясом куры	200	2,44	2,55	11,07	143,08	№394
3	сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	120	
4	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	204	
5	фрукты свежие	100	0,35		9,94	40,48	
4	овощи свежие (огурец) порционно	50	0,9		3,2	8,2	№ 36, 39, 40

итога за обед **12,36 9,81 80,95 644,82**

итога за день десятый **28,33 25,86 154,98 1162,89**

итога за пять дней **246,4 229,43 892,98 6649,76**

итога за десять дней **539,84 498,03 1754,73 13353,08**





Сергеева Е.В.  
2018 г.

Примерное 10-ти дневное меню  
для обучающихся муниципального учреждения Марковской основной  
общеобразовательной школы  
для питания школьников на бесплатной основе  
в 2017-2018 учебном году

Сезон: осенне-зимний

Нормативный документ: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и  
выпечных изделий для общеобразовательных учреждений, 2006г.

№ рецептур	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>I неделя</b>						
<b>1 день</b>						
№ 463	Греча отварная, со сливочным маслом	180-230/7	5,15	3,6	27,57	156,4
№ 393	Сосиска отварная	100-120	12,3	25,3	24	277
№ 762	Кофейный напиток	200	1,11	1,15	0,22	17,84
	Хлеб пшеничн	30	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>2 день</b>						
№ 469	Рожки отварные со сливочным маслом	180-230/7	3,55	3,2	25,56	138,9
№ 324	Котлета рыбная	100-120	7,42	8,54	8,86	139,77
№ 627	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничн	30	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>3 день</b>						
№ 472	Пюре картофельное	180-230	2,05	2,64	19,73	106,14
№ 416	Котлета мясная	100-120	8,63	11,93	8,86	175,22
№ 702	Компот из с/ф	200	0,36	-	34,14	130
	Хлеб пшеничн	30	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>4 день</b>						
№ 465	Рис отварной со сливочным маслом	180-230/7	5,84	4,09	31,43	178,08
№ 401	Гуляш	100-120	15,84	14,84	5,35	217,01

№ 591	Кисель Хлеб пшеничн	200 30	0,1 2,28	- 0,18	31,46 15,69	118,52 69,9
<b>5 день</b>						
№ 215	Рагу из овощей	200-250	4,4	12,6	28,75	239,84
№ 393	Сосиска отварная	100-120	12,3	25,3	24	277
№ 628	Чай с лимоном Хлеб пшеничн	200 30	0,26 2,28	- 0,18	15,29 15,69	- 69,9
<b>2 неделя</b>						
<b>6 день</b>						
№ 472	Пюре картофельное	180-230	2,05	2,64	19,73	106,14
№ 309	Рыба, тушенная с овощами	100-120	10,8	4,0	0,3	79,95
№ 642	Какао молоком Хлеб пшеничн	200 30	3,77 2,28	3,9 0,18	25,78 15,69	147,72 69,9
<b>7 день</b>						
№ 403	Плов	200-250	20,48	17,48	55,78	448,48
№ 702	Компот из с/ф Хлеб пшеничн	200 30	0,36 2,28	- 0,18	34,14 15,69	130 69,9
<b>8 день</b>						
№ 297	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200-250/5	25,79	17,83	31,89	393,82
№ 627	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
<b>9 день</b>						
№ 469	Рожки отварные со сливочным маслом	180-230/7	3,55	3,2	25,56	138,9
№ 422	Тефтели	100-120	9,74	13,07	13,17	206,6
№ 762	Кофейный напиток Хлеб пшеничн.	200 30	1,11 2,28	1,15 0,18	0,22 15,69	17,84 69,9
<b>10 день</b>						
№ 494	Голубцы с мясом и рисом	200-250	20,27	18,81	23,65	340,22
№ 628	Чай с лимоном Хлеб пшеничн.	200 30	0,26 2,28	- 0,18	15,29 15,69	- 69,9

Отв. за пит.: *Новоселова* Новоселова О.Н.

Повар: *Зыкова* Зыкова В.В.