

Утверждаю.

Директор МБОУ «Поселковская средняя школа №2»:

*Е.И. Душкина*  
Е.И. Душкина



31 мая 2023 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся

МБОУ «Поселковская средняя школа №2»

Атяшевского муниципального района Республики Мордовия

в лагере с дневным пребыванием детей «Гермоки»

Утверждаю.  
 Директор МБОУ "Поселковская средняя школа №2"  
 Душкина Е.И.  
 05.05.2022 г.

Меню рационов горячего питания для обучающихся  
 МБОУ "Поселковская средняя школа №2"  
 в лагере с дневным пребыванием детей  
 "Теремок" на 2022 год

*(для детей 7-11 лет )*

рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День первый</b>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6.8	9	50.8	280
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3	19.8	378.5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	7.2	55.8	296
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	0	5	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>38.5</b>	<b>131.4</b>	<b>1006.5</b>
<b>Обед</b>						
	Нарезка из огурцов	100	2	4.5	9.17	85
142	Суп рыбный	250	8.6	11.36	19.6	223.8
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	9.3	10.5	45.3	313
591	Гуляш	90	12.7	6.7	2.25	120
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.05	0	68	216.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42.65</b>	<b>35.62</b>	<b>179.82</b>	<b>1283.3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>74.65</b>	<b>74.12</b>	<b>311.22</b>	<b>2289.8</b>

*(для детей 7-11 лет )*

рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День второй</b>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6.04	7.27	34.39	227.16
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
382	Какао с молоком	200	4.7	5	32.7	187
	Кондитерское изделие	50	2.75	15	30.5	265
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.22</b>	<b>32.72</b>	<b>112.77</b>	<b>812.06</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из помидоров и огурцов	100	0.76	0	2.6	19
206	Суп гороховый с курицей	250	5.49	5.28	16.33	134.75
489	Рагу овощное с мясом	180	18.06	29.05	40.6	593
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43.33</b>	<b>39.17</b>	<b>110.45</b>	<b>1186.61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>62.55</b>	<b>71.89</b>	<b>223.22</b>	<b>1988.67</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День третий</b>						
	<b>Завтрак</b>					
204	Макароны отварные с сыром	200	16.54	11.33	70.72	522.704
	Бутерброд с маслом	50/10	2.25	9.22	15.19	153.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Фрукт	100	0.02	0	32	52
	<b>ИТОГО:</b>			22.83	133.33	842.664
	<b>Обед</b>					
	Нарезка из помидоров	100	1.1	0	3.8	24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.99	6.32	8.41	198
304	Рис отварной с маслом	180	11.62	19.48	100	596.94
105	Фрикадельки мясные	100	10.1	9.04	1.35	126.86
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		35.01	37.6	171.36	1381
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		35.01	60.43	304.69	2223.66

(для детей 7-11 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День четвертый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3	19.8	378.5
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	150	6.4	4	10.6	106
	<b>ИТОГО:</b>		33	29.26	87.26	750.14
	<b>Обед</b>					
203	Икра Домашняя	60	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	250	1.99	6.24	11.43	119.06
312	Картофельное пюре	180	1.96	2.78	13.91	135
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		38.45	25.08	87	919.22
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		71.45	54.34	174.26	1669.36

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День пятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша манная	200	14.27	22.16	2.65	267.93
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Фрукт (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26.52</b>	<b>33.57</b>	<b>63.75</b>	<b>657.81</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из помидоров	100	1.1	0	3.8	14
201	Суп крестьянский	250	5.99	7.54	15.53	148.28
309	Макароны отварные	200	17.54	18.7	57.93	336.51
268	Котлета из мяса свинины и птиць	100	15.55	11.55	15.7	228.75
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50.66</b>	<b>40.35</b>	<b>154.14</b>	<b>1151.1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77.18</b>	<b>73.92</b>	<b>217.89</b>	<b>1808.91</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День шестой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша "Дружба"	200	5.86	6.26	30.66	200
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3	19.8	378.5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	Кондитерское изделие	50	0.35	0	39	155
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31.01</b>	<b>32.76</b>	<b>110</b>	<b>844.2</b>
	<b>Обед</b>					
203	Икра овощная	60	2	4.5	9.17	85
111	Суп куриный с макаронными из	250	2.68	2.81	17.46	118.25
265	Плов	200	14.45	32.3	21.25	428.28
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29.33</b>	<b>42.37</b>	<b>105.68</b>	<b>1066.73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.18</b>	<b>78.53</b>	<b>164.55</b>	<b>1652.39</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День седьмой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
204	Макароны отварные с сыром	200	16.54	11.33	70.72	522.704
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Фрукт	100	0.09	0.36	16.1	37
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.54</b>	<b>11.57</b>	<b>69.7</b>	<b>388.88</b>
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие в нарезке	100	1.1	0	3.8	24
96	Рассольник	250	2.42	5.52	25.62	272
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
290	Курица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	360
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42.49</b>	<b>70</b>	<b>166.6</b>	<b>1976.46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.33</b>	<b>73.69</b>	<b>205.22</b>	<b>2188.74</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
<b>День восьмой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с пшеничной крупой	200	4.82	1.02	16.83	132.4
	Бутерброд с маслом	50/10	2.25	9.22	15.19	153.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Кондитерское изделие	50	3.75	11.95	30.75	245.5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.84</b>	<b>24.47</b>	<b>78.19</b>	<b>645.86</b>
	<b>Обед</b>					
	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	100	1.1	0	3.8	24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.99	6.32	8.41	198
204	Макароны отварные с сыром	200	16.54	11.33	70.72	522.704
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30.11</b>	<b>20.21</b>	<b>144.11</b>	<b>1168.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.95</b>	<b>44.68</b>	<b>222.3</b>	<b>1814.1</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День девятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6.33	8.9	25.49	207.38
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3	19.8	378.5
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	100	0	0	5	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28.93</b>	<b>31.2</b>	<b>82.89</b>	<b>769.88</b>
	<b>Обед</b>					
24	Нарезка из свежих томатов	100	1.1	0	3.8	14
201	Суп крестьянский	250	5.99	7.54	15.53	148.28
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
304	Рис отварной	180	11.62	19.48	100	596.94
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>52.08</b>	<b>36.89</b>	<b>176.27</b>	<b>1345.28</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64.34</b>	<b>51.24</b>	<b>254.54</b>	<b>1869.56</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>День десятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша манная	200	14.27	22.16	2.65	267.93
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
382	Какао	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Фрукт	100	0	0	8	72
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25.72</b>	<b>33.37</b>	<b>64.25</b>	<b>691.81</b>
	<b>Обед</b>					
10	Салат из зеленого горошка	100	1.8	3.11	3.78	50.16
206	Суп гороховый с курицей	250	5.49	5.28	16.33	134.75
268	Котлета из мяса свинины и говядины	100	15.55	11.55	15.7	228.75
302	Гречка отварная	180	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	50	5.2	0.96	2.1	144.8
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41.44</b>	<b>25.1</b>	<b>145.91</b>	<b>1086.86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67.16</b>	<b>58.47</b>	<b>210.16</b>	<b>1778.67</b>