

Утверждаю.

Директор МБОУ «Поселковская средняя школа №2»:

Бучеев

Е.И. Душкина

31

мая

2023



Примерное десятидневное меню

для обучающихся

МБОУ «Поселковская средняя школа №2»

Атяшевского муниципального района Республики Мордовия

в лагере с дневным пребыванием детей «Школа выживания»

(для детей 11-17 лет)

рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День первый				
Завтрак				
175	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	6.8	9
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	7.2
	Фрукты свежие	100	0	0
ИТОГО:			32	38.5
Обед				
	Нарезка из огурцов	100	2	4.5
142	Суп рыбный	300	8.6	11.36
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9.3	10.5
591	Гуляш	100	12.7	6.7
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96
859	Компот из сухофруктов	200	0.05	0
ИТОГО:			42.65	35.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74.65	74.12

(для детей 11-17)

масса(г) У	Энергетическая
50.8	280
19.8	378.5
55.8	296
5	52
131.4	1006.5
9.17	85
19.6	223.8
45.3	313
2.25	120
33.4	180.4
2.1	144.8
68	216.3
179.82	1283.3
311.22	2289.8

рецептур	Прием пищи, наименование блюда
<i>День второй</i>	
	Завтрак
175	Каша пшеничная молочная с маслом
	Бутерброд с вареной сгущенкой
382	Какао с молоком
	Кондитерское изделие
	ИТОГО:
	Обед
24	Салат из свежих огурцов и помидоров
206	Суп гороховый с курицей
489	Рагу овощное с мясом
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
377	Чай с лимоном
	ИТОГО:
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	

лет)

Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
200/10	6.04	7.27	34.39	227.16
50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
200	4.7	5	32.7	187
50	2.75	15	30.5	265
	19.22	32.72	112.77	812.06
100	0.76	0	2.6	19
300	6.59	6.24	18.66	161.8
250	23.18	36.08	51.23	741
80	4.8	1.6	33.4	180.4
80	5.2	0.96	2.1	144.8
200	9.02	2.28	15.42	114.66
	49.55	47.16	123.41	1361.7
	68.77	79.88	236.18	2173.7

Утверждаю.
 Директор МБОУ "Поселковская средняя школа №2"
 Душкина Е.И.
 31.05.2023 г.

Меню рационов горячего питания для обучающихся
 МБОУ "Поселковская средняя школа №2"
 в лагере с дневным пребыванием детей
 "Школа выживания" на 2023 год

День первый						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из рисовой	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
ИТОГО:			32	38.5	131.4	1006.5
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2	4.5	9.17	85
142	Суп рыбный	300	8.6	11.36	19.6	223.8
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9.3	10.5	45.3	313
591	Гуляш	100	12.7	6.7	2.25	120
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.05	0	68	216.3
ИТОГО:			42.65	35.62	179.82	1283.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74.65	74.12	311.22	2289.8

День второй						
Завтрак						
175	Каша пшенная 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
ИТОГО:			19.22	32.72	112.77	812.06
Обед						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.76	0	2.6	19
206	Суп гороховый с курицей	300	6.59	6.24	18.66	161.8
489	Рагу овощное с мясом	250	23.18	36.08	51.23	741
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
ИТОГО:			49.55	47.16	123.41	1361.7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68.77	79.88	236.18	2173.7

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
День третий						
	Завтрак					
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
	ИТОГО:			22.83	133.33	842.66
	Обед					
49	Салат из свежих огурцов	100	1.1	0	3.8	24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2.38	7.584	10.092	237.6
304	Рис отварной с маслом	200	11.62	19.48	100	596.94
288	Фрикадельки мясные	100	13.98	15.67	18.29	269.33
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	ИТОГО:		39.28	45.494	189.98	1563.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.28	68.324	323.31	2405.7

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
День четвертый						
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными из	200	4	2.96	24.26	133.64
	Бутерброд с сыром	40/15	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
	ИТОГО:		33	29.26	87.26	750.14
	Обед					
203	Икра Домашняя	60	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	300	2.38	7.48	13.716	142.87
312	Картофельное пюре	200	1.96	2.78	13.91	135
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	ИТОГО:		38.84	26.32	89.286	943.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.84	55.58	176.546	1693.17

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			чекская ценность
			Б	Ж	У	
День пятый						
	Завтрак					
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	100	0.8	0.2	7.5	38
	ИТОГО:		26.52	33.57	63.75	657.81
	Обед					
	Салат из помидоров	100	1.1	0	3.8	14
201	Суп крестьянский	300	7.188	9.04	18.636	177.93
309	Макароны отварные	200	17.54	18.7	57.93	336.51
268	Котлета из мяса свинины и птицы	100	15.55	11.55	15.7	228.75
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	ИТОГО:		51.858	41.85	157.246	1180.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10.92	6.72	40.52	363.78

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День шестой						
	Завтрак					
	Каша "Дружба"	200	5.86	6.26	30.66	200
15	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
	ИТОГО:		31.01	32.76	110	844.2
	Обед					
43	Салат из свежей капусты	100	2	4.5	9.17	85
111	Суп с макаронными изделиями	300	3.21	3.37	20.95	141.9
265	Плов	200	14.45	32.3	21.25	428.28
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	ИТОГО:		29.86	42.93	109.17	1090.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32.26	47.13	129.71	1201.1

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День седьмой						
	Завтрак					
204	Макароны отварные с	200	16.54	11.33	70.72	522.704
	Молоко сгущенное	15	0.72	0.85	0.56	3.3
	Батон	50	2.25	1.02	15.18	78.3
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Фрукт	100	0.09	0.36	16.1	37
	ИТОГО:		8.69	7.63	54.16	300.58
	Обед					
	Овощи свежие в нарезк	100	1.1	0	3.8	24
96	Рассольник	300	2.9	6.62	30.74	326.4
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	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	360
	ИТОГО:		31.43	58.43	102.02	1641.98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.12	66.06	156.18	1942.6

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День восьмой						
	Завтрак					
94	Суп молочный с пшениной 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
	ИТОГО:		19.84	24.47	78.19	645.86
	Обед					
	Нарезка из свежих овощей (томаты, о	100	1.1	0	3.8	24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2.38	7.584	10.092	237.6
	Тефтели	100	16.54	11.33	70.72	522.704
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	ИТОГО:		38.9	24.074	187.79	1423.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.74	48.544	265.98	2069.7

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
День девятый						
	Завтрак					
168	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6.33	8.9	25.49	207.38
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50/15	5.73	5.45	15.18	132.9
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	100	0	0	5	52
	ИТОГО:		12.26	14.35	78.27	524.28
	Обед					
24	Нарезка из свежих томатов	100	1.1	0	3.8	14
201	Суп крестьянский	300	7.188	9.04	18.636	177.93
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	ИТОГО:		53.278	38.39	179.376	1374.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.538	52.74	257.646	1899.21

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
День десятый						
	Завтрак					
168	Каша манная	200	14.27	22.16	2.65	267.93
	Бутерброд с сыром	50/20	22.4	22.3	19.8	378.5
382	Какао	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Фрукт	100	0	0	8	72
	ИТОГО:		42.39	50.22	68.87	937.41
	Обед					
10	Салат из зеленого горошка	100	1.8	3.11	3.78	50.16
206	Суп гороховый с курицей	300	6.59	6.24	18.66	161.8
268	Котлета из мяса свинины и пт	100	15.55	11.55	15.7	228.75
309	Макароны отварные	200	17.54	18.7	57.93	336.51
	Хлеб пшеничный	80	4.8	1.6	33.4	180.4
	Хлеб ржаной	80	5.2	0.96	2.1	144.8
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	ИТОГО:		51.68	42.16	164.17	1234.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94.07	92.38	233.04	2171.83