

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ Алексейковская СОШ

 И.В. Гаврилова



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АЛЕКСЕЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 лагеря труда и отдыха при МОУ АЛЕКСЕЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
311	Каша жидкая (манная) с маслом	200,00	5,03	10,16	25,55	213,7	0,06	0,5	0,07	0	133,6	122	27,6	0,84
693	Какао	200/15	3,52	3,75	25,49	145,2	0,03	0,55	0,03	0	191,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144,00	0,1	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
Итого:			14,13	23,45	101,84	670,70	0,240	13,15	21,114	0,23	265,77	285,3	96,86	2,962
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,00	5,20	13,10	106,00	0,13	1	0,18	1,08	24,9	136,2	30,9	8,2

16	Салат из свежих огурцов	100,00	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
495	Котлета	65,00	11,44	7,54	5,75	136,5	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15
509	Каша рассыпчатая гречневая	180,00	10,35	7,31	46,37	292,5	0,37	0,1	0,04	0,8	58,65		3,86	5,87
639	Компот из сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,2	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Хлеб пшеничный	35,00	3,5	3,5	19	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
Итого:			30,37	36,09	131,34	954,40	0,74	14,42	10,68	7,85	152,79	451,5	105,6 5	19,79
	Всего:		44,5	59,54	233,18	1625,7	1,01	27,57	31,79 4	8,08	418,56	736, 8	202,5 1	22,152
2 день														
Завтрак														
302	Каша вязкая (овсяная) с маслом	200,00	7,94	9,24	33,72	250,18	0,16	0,51	0,07	0	146,5	213,8	64,09	2,67
685	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,0	0,00	0,6	0,004	0,	0,24	0,03	0,004	0,002
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Груша	150	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7
Итого:			11,77	18,46	82,94	545,32	0,21	2,11	0,084	0,23	162,17	230,3 5	72,94	3,802
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,90	2,5	21,00	120,00	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,	1,59
19	Салат из свежих помидоров	100,00	0,9	12,1	2,7	125,0	0	19,7	13,94	5,4	27,7	19,6	14,5	0,7
149	Рагу из птицы	180,00	11,34	8,82	17,46	199,8	0 0	9 0	0 0	0 0	47,2 22,89	21,80	28,5	1,2 1,8
693	Какао	200,00	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный	35	3,5	3,5	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			24,42	25,51	103,57	737,65	23,75	32,94	14,01	5,62	292,32	361,4 5	136,5 5	71,7
Всего:														
	Всего:		36,19	43,97	186,51	1276,97	23,96	40,35	16,16	5,89	479,9 5	613,1	226,1	14,3
3 день														
Завтрак														
302	Каша вязкая (гречневая)	200,00	16,58	23,24	49,78	414,6	0,24	0,5	0,07	0	154	218	59	3,47
692	Кофейный напиток	200/15	2,25	2,24	10,75	72,22	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,2
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Апельсин	150	0,1	0,21	8,68	46,07	0	63	8,4	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
Итого:			22,26	34,51	88,55	700,69	0,301	65,34	8,504	0,43	266,37	322,5	86,00 4	4,582

<i>Обед</i>														
138	Суп картофельный с крупой(пшено)	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00	0,11	15,0	0,01	0	34,63	87,5	28,9	1,54
43	Салат из белокачанной капусты	100,00	2,3	10,1	9,6	140,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
516	Макаронные изделия отварные	180,00	6,12	18,00	34,2	242,28	0,13	0	0,03	0	29,93	62,3	27,0	1,44
413	Сосиска	70,00	5,6	5,11	0,04	84,00	0	0	0	0,5	14,8	77,3	9,6	0,8
685	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб пшеничный	35,00	3,50	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,2
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			21,76	41,45	108,58	821,22	0,4	72,7	203,75	5,12	182,69	381,35	127,555	7,74
Всего:			44,02	75,96	197,13	1521,91	0,701	135,04	212,54	5,52	449,06	703,85	213,56	12,322
4 день														
<i>Завтрак</i>														
297	Каша рассыпчатая (пшенная) с молоком	200,00	7,78	7,30	40,18	257,92	0,24	0,52	0,07	0	143,6	187	56,3	2,73
693	Какао	200/15/	3,52	3,72	25,49	145,20	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,2
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57,00	0,1	42,2	11,1	0,2	38,9	18,9	12,2	0,1
Итого:			15,51	20,78	97,58	641,92	0,421	44,88	11,214	0,43	306,27	339,8	93,664	3,692
<i>Обед</i>														
135	Суп из овощей	250,00	2,20	4,40	12,40	99,00	0,06	8	0,3	1	16,5	30,8	1,08	0,7
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,88	0	0	16,03	0	0	0,43
520	Картофельное пюре	180,00	4,00	4,61	25,90	161,41	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
377	Рыба жареная	100,00	19,6	8,6	0,00	160,00	0,12	0,6	0,01	0,4	21	122	28	0,45
707	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	20,20	92,00	0	0	0	0	11,4	8,25	5,7	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,2
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,76	29,4	1,59
Итого:			33,74	26,81	101,72	791,01	0,46	37,19	0,34	2,12	101,11	314,77	124,04	4,93
Всего:			49,25	47,59	199,3	1432,93	0,881	82,07	11,554	2,55	407,38	654,57	217,704	8,622
5 день														
<i>Завтрак</i>														
302	Каша вязкая(рисовая)	200,00	2,94	3,88	35,22	187,62	0,05	0,51	0,07	0	143	132	27,7	0,93
685	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,8
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Бутерброд с сыром	50,00	5,8	8,3	14,83	157,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0	13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
Итого:			9,35	21,08	80,83	555,96	0,101	15,31	6,684	1,03	179,78	163,05	47,15	4,89
<i>Обед</i>														
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,6	5,3	14,3	116	0,15	20	0,75	2,5	41,25	77	27	1,75

509	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,35	7,31	46,37	292,5	0	7,3	202,3	4,5	38,4	35,5	18,6	0,9
495	Котлета	65,00	11,44	7,54	5,75	136,5	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34
51	Салат из свеклы	100,00	1,2	13,1	7,00	150,2								
578	Соус томатный	50,00	0,39	1,12	3,05	23,67	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	152,2 9	19,39	1,56
685	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,04	0,00	16,10	65,20	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,8
	Печенье	22,00	1,10	9,00	0,80	115,00	0,09	1,07	0,01	0,27	92,3	8,0	6,6	0,37
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			29,36	43,81	113,13	991,87	0,37	28,37	203,08	7,32	206,93	261,9	99,78	5,75
Всего:			38,71	64,89	193,96	1547,83	0,471	43,68	209,764	8,35	386,71	424,95	146,93	10,64
6 день														
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	14,8	18,4	77,8	544,00	0,03	0,3	0,012	0,2	59	50	8	0,2
692	Кофейный напиток	200,00	2,25	2,24	10,75	72,22	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144,00	0,1	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
Итого:			22,63	30,21	139,39	928,02	0,191	12,64	21,046	0,42 1	144,07	159,7	65,404	1,672
Обед														
142	Суп с рыбными консервами	250/25	2,0/4,0	4,9/0,4	14,3/0,5	110,0/21,0	0,04	3,56	0,01	0,29	40,86	66,16	21,76	0,53
492	Плов из курицы	180,00	9,12	7,8	21,72	198,00	0,67	0,18	0,072	1,44	105,57	0	6,95	10,57
49	Салат из моркови	100,00	1,2	7,1	9,3	106,8	0,1	4,6	18,24	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9
685	Чай с сахаром	200,15	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,7	0,8
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Хлеб пшеничный	35,00	3,32	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
Итого:			21,88	24,14	100,56	702,44	1,35	9,94	18,482	9,4	339,88	481,11	141,04	17,8
Всего:			44,51	54,35	239,95	1630,46	1,541	22,58	39,528	153, 47	483,95	640, 81	206,44 4	19,472
7 день														
Завтрак														
306	Каша вязкая (манная) с маслом	200,00	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,5	0,07	0	133,6	122	27,6	0,84
685	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,7	0,8
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002

	Печенье	22,00	1,10	9,00	0,80	115,00	58,00	0	0	0	1,4	8,25	5,7	0,8
Итого:			9,46	27,98	61,63	560,34	58,111	2,1	0,084	0,221	150,67	146,8	42,104	2,702
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,00	5,20	13,10	106,00	0,13	1	0,18	1,08	24,9	136,2	30,9	8,2
51	Салат из свеклы	100,00	1,2	13,1	7	150,2	0	3,5	1,4	5,6	29,3	34,3	17,45	1,1
495	Котлеты куриные	65,00	11,44	7,54	5,75	136,5	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15
516	Макаронные изделия отварные	180,00	6,12	18,00	34,2	242,28	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
578	Соус томатный	50,00	8,80	5,80	4,40	105,00	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,39	1,56
639	Компот из сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
	Хлеб пшеничный	35,00	3,50	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			26,93	48,9	126,62	955,65	0,54	9,3	1,69	8,49	147,70	631,24	143,85	16,35
Всего:			36,39	76,88	188,25	1515,99	58,651	11,4	1,774	8,711	298,37	778,04	185,954	19,052
8 день														
Завтрак														
302	Каша вязкая(овсяная)	200,00	7,94	9,24	33,72	250,18	0,16	0,51	0,07	0	146,5	213,8	64,09	2,67
693	Какао	200,00	35,2	3,72	25,49	145,20	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Апельсины	150	0,1	0,21	8,68	46,07	0	63	8,4	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
Итого:			46,57	21,99	87,17	609,20	0,241	65,66	8,514	0,43	305,97	371,9	102,954	3,892
Обед														
133	Суп картофельный	250,00	2,8	3,0	20,5	121	0,11	15	0,01	0	34,63	87,5	28,9	1,54
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,88	0	0	16,03	0	0	0,43
511	Рис отварной	180,00	4,32	5,18	45,04	244,26	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34
500	Колбаса вареная	100,00	18,00	16,70	12,50	223,00	0	0	0	0,5	14,8	77,3	9,6	0,8
645	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0	0	0	0	11,4	8,25	5,7	0,8
	Хлеб пшеничный	35,00	3,50	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			31,56	36,22	135,68	935,9	0,31	29,88	0,03	1,22	104,46	314,15	89,13	4,32
Всего:			78,13	58,21	222,85	1545,15	0,551	95,54	8,544	1,65	410,43	686,05	192,084	8,212

9 день														
Завтрак														
297	Каша рассыпчатая пшѐнная с молоком	200,00	7,4	4,40	31,8	204,00	0,24	0,52	0,07	0	143,6	187	56,3	2,73
692	Кофейный напиток	200,00	2,25	2,24	10,75	72,22	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	0,001	0,6	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0	13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
Итого:			13,58	16,06	76,55	514,52	0,301	15,56	6,704	1,03	241,37	281,8	80,204	6,502
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,0	4,3	10,0	88	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44
16	Салат из свежих огурцов	100,00	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
520	Картофельное пюре	180,00	4,00	4,61	25,90	161,41	0	2,2	0,03	0,13	26,64	48,7	18,5	3,11
413	Сосиска	70,00	5,60	5,11	0,04	84,00	0	0	0	0,5	14,8	77,3	9,6	0,8
639	Компот из сухофруктов	200/15	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Хлеб пшеничный	35,00	3,50	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,22	4,03	8	3,1	0,26
Итого:			18,18	30,06	102,06	752,81	0,26	41,88	10,46	5,97	163,64	339,17	109,57	8,49
Всего:														
			31,76	46,12	178,61	1267,33	0,561	57,44	17,164	7,0	405,01	640,87	189,77	15,192
10 день														
Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	14,8	18,4	77,8	544,00	0,03	0,3	0,012	0,2	59	50	8	0,2
685	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,98	63,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
	Хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80	0,05	1	0,01	0,2	4,03	8	3,1	0,2
	Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,10	77,00	0,001	0,06	0,004	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Апельсин	150,00	0,1	0,21	8,68	46,07	0,08	0	0,01	3,5	29	90	20	2,1
Итого:			18,23	27,43	121,8	821,71	0,161	1,9	0,036	3,91	103,67	156,55	36,854	3,372
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8
492	Плов из курицы	180,00	9,12	7,80	21,72	198	0,24	0	0,024	0,06	0,94	47,46	14,92	0,41
71	Винегрет	100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	0,06	9,07			37,15			1,3
693	Какао	200,00	35,2	3,72	25,49	145,20	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
	Хлеб пшеничный	35,00	3,50	3,50	19,00	110,00	0,05	1	0,01	0,2	4,03	8	3,1	0,02
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	19,76	92,8	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого:			57,66	31,16	115,07	837,00	0,5	19,03	0,304	0,46	202,85	333,78	92	4,78

Всего:		75,89	58,59	236,87	1658,71	0,661	20,93	7,83	4,37	306,52	490,3 3	128,8 54	8,152
---------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	------	------	--------	------------	-------------	-------

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной

Директор школы: Гаврилова И.В.