

Согласовано:
 Зам.начальника Т.О.Управления
 Роспотребнадзора по
 Калужской области в Малоярославецком,
 Боровском, Жуковском,
 Тарусском районах.

«Утверждаю»
 Директор школы Шкалина Е. В.

Согласовано
 начальником
 пищеблока: ОИФ
 Шейников И. И.

Примерное
 10 – дневное меню МОУ Неделинская основная школа
 с 01.06.2018 – 26.06.2018 года. Летняя оздоровительная площадка с дневным пребыванием
 Возрастная группа: 7-14 лет.
 (количество учащихся- 19 человек)

Дни	№ рецепта	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	
					Б	Ж	У		
1 день	333	Завтрак	Отварные рожки с маслом слив, сыр	150/10/ 15	5.1 3.6	9.2 4.4	34.2 -	244.5 56.6	
			686	Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	-	15.2	60
				Хлеб пшеничный	30	2.4	0.7	15.8	79.8
				Яблоко	100	0.3	-	8.6	40
						11.7	14.3	73.8	481
	110	Обед	Борщ с мясом курицы со сметаной	250	9.25	12.3	21.2	233	
	508		Отварная гречка с маслом сливочным с подливой	150	8.7	7.8	42.6	279	
	463		Тефтели с рисом из мяса говядины	100	9.6	8.5	8.5	151	
37		Салат из сырых овощей со сметаной	100	1.5	4.1	4.2	61		
		Сок	200			24	99		
		Хлеб пшеничный ржаной	30/40	5	1	32.2	159.8		
		Молоко	200	6.0	6.4	9.4	119		
					34	33.7	132.7	982.8	
2 день	161	Завтрак	Молочный суп рисовый	250	6.2	7.9	23.6	188	
			Яйцо варёное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	
	648		Кисель из концентрата плодово-ягодный	200	-	-	30.6	118	
			Груша	1 00	03	-	8.6	38	
			Хлеб пшеничный	30	2.4	0.7	15.8	79.8	
					14.	13.2	78.9	486.4	

	139	Обед	Суп гороховый с мясом курицы	250	11	10,2	29	246,5
	516		Отварные рожки с подливой	150	5,1	9,1	34,2	244,5
	493		Птица тушенная	100	8,8	7,5	4,3	120
	49		Салат из Моркови	100	1,5	4	11,0	86
	639		Компот из смеси сухо-фруктов	200	0,6	-	31,4	124
			Хлеб пшеничный ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8
					32	31,8	108,2	980,8
3 день	508	Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,2	303
	413		Сосиска отварная	50	5,5	12	0,7	117
			Сок	200	-	-	24	99
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	15,8	79,8
			Апельсин	100	0,9	-	8,1	40
					17,2	23,5	113,3	638,8
	140	Обед	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	10	10	31	261,5
	443		Плов с мясом говядины	200	14,5	7,3	38	285
	20		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,4	5,1	8,9	88
	690		Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	2,4	3,6	27,9	148
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8
			Молоко	200	6	6,4	9,4	119
					39,3	33,4	147,4	1061,3
4 день	161	Завтрак	Суп молочный с манной крупой с маслом сливочным	250	6,6	7,8	21,5	182
	1		Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35-15/5/15	4,7	7,9	7,3	122
	694		Какао со сгущённым молоком	200	4,7	5	31,8	187
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	15,8	79,8
					18,4	21,4	76,4	570,8
	130	Обед	Суп рассольник с мясом курицы	250	2,1	4,5	13,6	104
	520		Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2	8,2	21,7	189
			Рыба тушёная	100	16,6	2,5	-	70
	71		Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124
	686		Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	-	15,2	60
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8
					47	47,7	165,9	1277,6
5 день	340	Завтрак	Омлет натуральный на молоке	100	10	16,7	1,9	199
	99		Колбаса отварная	30	3,6	9	-	100

			Сок	200	-	-	24	99
			Яблоко	100	0.3	-	8.6	40
			Хлеб пшеничный	30	2.4	0.7	15.8	79.8
					16.3	26.4	50.3	517.8
	145	Обед	Суп летний овощной с мясом птицы	250	3.9	4.6	14.6	116
	508		Отварные рожки с маслом сливочным	150	5.1	9.1	34.2	244.5
	437		Гуляш с мясом говядины	100	11	6.8	2.2	120
	20		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1.4	4.1	3.3	57
	639		Компот из смеси сухо-фруктов	200	06	-	31.4	124
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32.2	159.8
			Молоко	200	6	6.4	9.4	119
					33	37.4	127.3	940.3
6	161	Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	250	6.6	8.6	18.3	176
день			Яйцо	1шт	5.1	4.6	0.3	63
	694		Какао со сгущенным молоком	200	4.7	5	31.8	187
			Груша	100	03	-	8.6	38
			Хлеб пшеничный	30	2.4	0.7	15.8	79.8
					19.1	17.5	70.9	504.8
	125	Обед	Щи с мясом птицы со сметаной	250	2.0	4.3	10.0	88
	216		Картофель тушеный с мясом говядины	250	14	7.5	26.2	240
	43		Салат из белокачанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	86
	694		Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4.7	5	31.8	187
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	5	1	32.2	159.8
					26.6	22.9	109.1	760.8
7	358	Завтрак	Сырники из творога с маслом	100	16.3	13.7	20.4	273
день	6		Колбаса отварная	30	3.6	9	-	100
			Сок	200	-	-	24	99
			Апельсин	100	09	-	8.1	40
			Хлеб пшеничный	30	2.4	0.7	15.8	79.8
					23.2	23.4	68.3	591.8
	139	Обед	Суп с фасолью, мясом курицы	250	6.2	5.6	22.3	167
	443		Плов с мясом говядины	200	21.6	11.8	37.8	360
	50		Салат из свеклы со сметаной	100	1.7	3.0	8.4	67
	686		Чай с сахаром, с лимоном	200	0.3	-	15.2	60
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32.2	159.8
			Молоко	200	6.0	6.4	9.4	119
					40.8	27.8	125.3	932.8
8	160	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6.2	7.9	23.2	188

			с маслом сливочным *						
	3		Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35 15/5/15	4,7	7,9	7,3	122	
			Банан	200	2,2	-	29,4	124	
	690		Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	2,4	3,6	27,9	148	
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	15,8	79,8	
					17,9	20,1	103,6	513,8	
	139	Обед	Суп гороховый с мясом птицы	250	7,6	5,7	20	163	
	214		Капуста тушёная с мясом птицы	200	14	13,3	10,7	194	
	49		Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	
	686		Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	160	
			Хлеб пшеничный ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8	
					28,4	24	89,1	643,8	
9 день	333	Завтрак	Отварные рожки с маслом слив.	150/10	4,8	9,1	34,2	244,5	
			Сосиска	50	5,5	12	08	133	
	694		Какао с молоком сгущённым с сахаром	200	4,7	5	31,8	187	
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	15,8	79,8	
			Яблоко	100	0,3	-	8,6	40	
					17,7	26,8	91,2	684,3	
	138	Обед	Суп рисовый с мясом курицы	250	1,8	5,2	16,5	122	
	508		Отварная гречка с подливой	150	8,7	7,8	42,6	279	
	463		Тефтели из мяса говядины с рисом	100	9,6	8,5	8,5	151	
	20		Салат из свежих огурцов, помидор	100	1,4	4,1	3,3	57	
			Сок	200	-	-	24	99	
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8	
			Груша	100	0,3	-	8,6	38	
			Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119	
					32,8	32,8	145,1	1024,8	
10 день	311	Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200	4,4	9,2	25,4	208	
			Яйцо	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
			Апельсин	100	0,9	-	8,1	40	
	690		Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	2,4	3,6	27,9	140	
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	15,8	79,8	
					15,2	18,1	77,5	530,8	
	130	Обед	Суп рассольник с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	
	511		Отварной рис с маслом сливочным	150	3,7	6,1	38,6	228	
			Рыба тушёная	100	10,6	5,1	5,6	112	
	49		Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	0,9	70	
	639		Компот сухо - фрукты	200	0,6	-	31,4	124	
			Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	5	1	32,2	159,8	

			Молоко	200	6	6.4	9.4	119
					28	26.2	131.	916