

«Утверждаю». Директор
МБОУ "Гуселетовская средняя
общеобразовательная школа"
Шипилова О.И



Примерное меню приготавливаемых блюд на 10 дней на летнюю
оздоровительную площадку МБОУ "Гуселетовская средняя
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.И. Захарова"

прием пищи	наименование блюда	вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1							
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	5,99	7,83	39,11	251,28	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	сыр	30	13	13	0	102	
	масло сливочн	20	0	16,4	0,20	150	
итого за завтрак			21,26	37,47	74,7	654,98	
обед							
	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	картофель туш. с мясом	300	48	36,8	57,2	401	436
	кисель + «с» витаминализация	200	0,20	0	32,60	132	874
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			52,77	56,84	128,19	785,8	
Итого за 1 день			74,03	94,31	202,89	1440,78	
день 2							
завтрак	каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,30	1
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за завтрак			12,7	18,79	94,16	599	
обед	суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	рыба туш.	120	15,15	15,5	0,9	105	229
	каша перловая	200	16,08	4,8	42,24	240	378
	компот + «с»	200	0	0	32,08	120,4	349

	витаминация						
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			43,13	29,42	113,41	729,54	
Итого за день			55,83	48,21	207,57	1328,54	
3 день							
завтрак	каша манная молочная	200	14,19	28,36	17,2	240,8	181
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,30	1
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за завтрак			22,9	39,89	83,65	642,1	
обед	Борщ со смет.	250/ 10	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	котлета	120	15,06	18,02	19,77	254,09	608
	макаронны отв.	200	12,41	8,5	53,04	255	202
	сок	200	1	0	18,2	76	
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			44,31	49,16	157,1	830,51	
Итого за день			67,21	89,05	240,75	1472,61	
4 день							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	235	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
			12,9	19,53	92,01	548,05	
итого за завтрак							
обед							
	суп рыбный	250	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	плов	300	20,30	17,00	35,69	360,00	304
	компот + «с» витаминация	200	0	0	32,08	120,4	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			29,26	23,96	100,63	709	
Итого за день			42,16	43,49	192,64	1257,05	
5 день							
завтрак	каша кукурузная молочная	200	7,51	11,72	37,05	237	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	сыр	30	13	13	0	102	
итого за завтрак			22,78	24,96	72,44	490,7	

обед	огурцы свежие	60	0,8	0	3	15	
	рассольник	250	1,68	4,09	13,27	96,60	197
	Котлеты рыбн	100	9,4	4,4	11,2	153	510
	каша перловая	200	16,08	4,8	42,24	240	378
	кисель + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			30,23	13,53	123,70	731,40	
Итого за день			53,01	38,49	196,14	1222,10	
2 неделя							
6 день							
завтрак	каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
итого за завтрак			12,7	18,79	94,16	599,05	
обед	суп с лапшой	250	3,66	5,8	22,17	262,3	208
	котлета	120	15,06	18,02	19,77	254,09	608
	гороховое пюре	200	8,99	0,92	26,09	120,47	379
	сок	200	1		18,2	76	
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			30,78	24,98	107,62	807,66	
Итого за день			43,48	43,77	201,78	1406,71	
7 день							
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	5,99	7,83	39,11	251,28	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
итого за завтрак			11,38	15,64	94,07	564,33	
обед	Борщ со сметаной	250/1 0	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	картофель туш. с мясом	300	48	36,8	57,2	401	436
	компот + «с» витаминация	200	0	0	32,08	120,4	349
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			56,47	47,07	122,22	787,24	
Итого за день			67,85	62,71	216,29	1351,57	
8 день							

завтрак	каша манная молочная	200	14,19	28,36	17,2	240,8	181
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
итого за завтрак			22,9	39,89	83,65	642,15	
обед							
	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	гречневая каша	200	9,94	7,48	47,78	196	679
	биточки	120	15,06	18,02	19,77	254,09	608
	кисель + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	132	874
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			29,77	45,54	138,54	834,89	
Итого за день			52,67	85,43	222,19	1477,04	
9 день							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	235	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
итого за завтрак			12,9	19,53	92,01	548,05	
обед	суп картофельный	250	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	плов	300	20,30	17,00	35,69	360,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	943
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			28,4	21,8	84,67	630,45	
Итого за день			41,3	41,33	176,68	1178,5	
10 день							
завтрак	каша кукурузная молочная	200	7,51	11,72	37,05	237	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,9	943
	бутерброд хлеб с маслом	30/20	3,12	7,57	19,57	161,35	1
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за завтрак			12,9	19,53	92,02	550,05	
обед	рассольник	250	1,68	4,09	13,27	96,60	197
	котлеты рыбные	100	9,4	4,4	11,2	153	510
	картоф. пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	кисель + «с»	200	0,20	0	32,60	132	874

	витаминация						
	хлеб	50	2,07	0,24	21,39	94,8	
итого за обед			17,69	21,55	103,64	717,4	
Итого за день			30,59	41,08	195,66	1267,45	
