

Согласовано:

Начальник 1 потока :



Е.В.Кисилёва

« 28 » _____ 2024г.

2024г.

Утверждаю:

Директор муниципального казённого
образовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №8 с. Садового
Арзгирского района Ставропольского края



Н.В.Блинова

2024г.

ПРИМЕРНОЕ

пятнадцатидневное меню в пришкольном оздоровительном лагере « Солнышко » с дневным пребыванием с 2-х разовым питанием на 2024 г МКОУ СОШ № 8 с. Садового

(рассчитано по усредненному рациону питания)

Летний

Разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Издательство « Дели принт », 2005 г

415/2009	Макаронны с сыром	200	10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
№8/2005	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	40,4	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	200	7,4	6	22	172	280	238	28	182	0,2	44	0,06	0,3	2,8	1,2	1,2
	Итого за завтрак	640	20,17	27,27	93,99	706,55	432,38	442,75	51,43	270,35	1,88	44,19	0,11	0,32	3,28	1,20	1,20
	ОБЕД																
113	Суп лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	58,02	28,55	10,67	38,50	0,65	12,50	0,05	0,04	0,40	0,50	0,50
291/2005	Шлю из птицы	90/115	19,80	18,43	36,20	425,94	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	3,00
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	0,00	0,02	0,02	0,12	6,00	6,00
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	0
	Итого за обед	765	27,02	25,75	96,64	775,09	687,90	107,57	80,13	326,46	5,99	53,30	0,35	0,38	10,75	13,58	13,58
	Всего за день	1405	47,19	53,02	190,93	1481,64	1120,28	550,32	131,56	596,81	7,87	97,49	0,46	0,70	14,03	14,78	14,78
	13 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	1,7
183/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	14,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	0
	печенье промышленное	50	3,75	8,50	33,50	225,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,05	5,50	0,04	0,03	0,95	0,00	0,00
	Итого за завтрак	550	20,16	30,08	120,62	837,10	413,90	370,60	87,60	327,52	5,35	5,60	0,14	0,07	3,39	1,70	1,70
	ОБЕД																
80/2014	Сул картофельный с крупной	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,2	14,5	23,5	59,65	0,77	0	0	0	1,16	16,5	16,5
619/2009	Тертый с соусом красным остальем	90/130	15,27	17,95	13,62	280,61	231,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60	3,60
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
г/п	ядра кабачковая пром произв	60	1,31	1,66	7,37	49,80	219,12	54,56	10,86	33,48	0,44	0,00	0,02	0,02	0,37	2,8	2,8
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	0
	Итого за обед	870	28,4954	28,4235	129,1159	898,443	1075,069	119,696	83,189	317,257	4,613	0,0265	0,178	0,214	5,382	23,22	23,22
	Всего за день	1390	4,34	57,6	124,79	1656,94	1443,86	482,49	160,28	619,88	9,48	5,62	0,27	0,26	8,31	24,92	24,92
	14 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
400/401	Овсядь со стущеным молоком	150/20	11,6	11,48	71,29	435	302,5	127,83	49,91	186,7	2,29	27,5	0,23	0,23	2,26	0,63	0,63
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0	2,8	2,8
	Йогурт	200	7,4	6	22	172	280	238	28	182	0,2	44	0,06	0,3	2,8	1,2	1,2
	Итого за завтрак	570	19,1	17,48	108,46	667,05	606,75	371,43	80,91	374,3	2,89	71,5	0,29	0,53	5,06	4,63	4,63
	ОБЕД																
88/2005	Шн из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	28,97
234	Колеты рыбные любительские	90	9,45	11,24	11,6	186,18	224,84	54,02	30,18	137,06	1,07	35,92	0,058	0,109	0,698	0,48	0,48
312/2005	Шюре картофельное	180	3,27	5,11	22,1	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	25,97
71	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	0,00	0,02	0,02	0,12	6	6
358/2005	Кисель из сока плодового	200	0,3	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	0
	Итого за обед	830	19,54	23,93	107,00	730,52	1625,90	176,45	115,40	372,88	4,90	35,96	0,22	0,28	4,52	62,70	62,70
	Всего за день	1400	38,04	41,41	117,46	1397,57	2232,65	547,88	196,31	747,18	7,79	107,46	0,51	0,81	9,58	67,33	67,33

