

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ ЦЕЛИННОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Марушинская средняя общеобразовательная школа» Целинного района Алтайского края  
659441, Алтайский край Целинный район, с.Марушка, ул. Советская 14 телефон: (38596) 33369  
E-mail: maruschka\_school@mail.ru



Утверждаю

Директор

В.М. Князев

**Примерное 7-дневное меню (на сырье)**

**Профильного лагеря с дневным пребыванием**

Прием пищи, наименование рецептуры	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>День № 1-завтрак</b>					
Каша молочная манная с маслом	200	8.2	9.29	29.72	271.28
Чай с конфетой шоколадной	200/30	0.97	2.41	42.65	194.15
Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
<b>День № 1-обед</b>					
Огурец свежий (нарезка)	50	0.7	0.9	1.81	11.17
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.88	4.61	27.03	200.62
Тефтели «школьные»	100	12.0	18.19	8.8	245
Рожки отварные	200	2.71	4.52	26.97	163
Компот из сухофруктов	200	0.12	0.09	24.02	99.8
Хлеб йодированный	100	6.18	0.39	45.18	217.07
Банан	200	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	-	<b>39.08</b>	<b>41.43</b>	<b>214.24</b>	<b>1563.79</b>
<b>День № 2-завтрак</b>					
Кулеш вермишелевый с маслом	200	8.87	9.21	29.61	271.66
Чай с вафлями	200/50	6.7	18.8	47.85	395.5
Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
<b>День № 2-обед</b>					
Помидор свежий (нарезка)	50	0.6	0.12	3.27	17.44
Суп-свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	3.83	3.14	29.96	204.58
Плов с мясом	280	21.45	19.4	31.07	358.63
Кисель	200	0.12	0.09	30.06	118
Хлеб 2 сорта	100	6.88	0.39	45.18	217.07
Груша	200	0.48	-	16.48	69.54
<b>ИТОГО</b>	-	<b>54.52</b>	<b>51.78</b>	<b>266.17</b>	<b>1814.12</b>

	<b>День №3-завтрак</b>					
	Каша молочная овсяная с маслом	200	8.05	9.4	29.15	268.07
	Чай с пряником	200/50	2.4	0.75	37.0	157.5
	Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>День №3-обед</b>					
	Огурец свежий (нарезка)	50	0.7	0.9	1.81	11.17
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	4.42	4.81	23.03	236.16
	Голубцы «ленивые»	90	8.0	12.80	4.8	166.40
	Пюре картофельное	180	3.2	10.9	21.9	20.5
	Компот из сухофруктов	200	0.12	0.09	24.02	99.8
	Хлеб йодированный	100	6.18	0.39	45.18	217.07
	Яблоко	200	0.28	-	10.92	45.92
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>38.67</b>	<b>40.67</b>	<b>230.5</b>	<b>1384.82</b>
	<b>День №4-завтрак</b>					
	Каша молочная кукурузная с маслом	200	8.5	9.41	28.63	266.42
	Чай с печеньем	200/20	4.52	6.88	30.84	197.4
	Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>День №4-обед</b>					
	Помидор свежий (нарезка)	50	0.6	0.12	3.27	17.44
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Рыба тушеная с овощами	100	11.1	8.1	5.6	123.0
	Перловый гарнир	200	2,073	4,082	19,728	121,63
	Компот из кураги	200	-	-	22.4	90.0
	Хлеб 2 сорта	100	6.88	0.39	45.18	217.07
	Апельсин	200	0.76	-	5.47	25.54
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>45.243</b>	<b>34.892</b>	<b>209.938</b>	<b>1354.95</b>

	<b>День №5-завтрак</b>					
	Каша молочная пшённая с маслом	200	8.31	9.61	26.34	259.59
	Чай с вафлями	200/30	6.7	18.8	47.85	395.5
	Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>День №5 -обед</b>					
	Огурец свежий (нарезка)	50	0.7	0.9	1.81	11.17
	Суп рисовый на мясном бульоне	250	6,18	3,30	14,65	113
	Гречневый гарнир	200	11.2	6.96	46.32	297.6
	Биточки «детские»	100	12.0	18.0	8.9	246
	Компот из свежих груш	200	0.12	0.09	24.02	99.8
	Хлеб 2 сорта	100	6.88	0.39	45.18	217.07
	Банан	200	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>57.41</b>	<b>58.68</b>	<b>233.92</b>	<b>1802.97</b>
	<b>День № 6-завтрак</b>					
	Каша молочная рисовая с маслом	200	8.31	9.61	26.34	259.59
	Чай с конфетой шоколадной	200/30	0.97	2.41	42.65	194.15
	Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>День №6 -обед</b>					
	Помидор свежий (нарезка)	50	0.6	0.12	3.27	17.44
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,38	15,3	118,43
	Гороховое пюре	200	60,8	14,4	109,4	783
	Котлета «школьная»	100	12	16	16.7	259
	Кисель	200	0.12	0.09	30.06	118
	Хлеб 2 сорта	50	6.88	0.39	45.18	217.07
	Яблоко	200	0.28	-	10.92	45.92
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>99.51</b>	<b>46.03</b>	<b>333.51</b>	<b>2174.3</b>
	<b>День №7-завтрак</b>					

	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	8.31	9.61	26.34	259.59
	Чай с печеньем	200/20	4.52	6.88	30.84	197.4
	Хлеб 1 сорта	50	5,32	0,63	32,69	161,7
	<b>День №7-обед</b>					
	Огурец свежий (нарезка)	50	0.7	0.9	1.81	11.17
	Суп лапша на курином бульоне	250	4.81	8.9	28.44	201.34
	Рагу овощное	200	5.0	6,78	19.26	168.42
	Говяжьи котлеты	100	12.0	20.0	6.0	250
	Компот из сухофруктов	200	0.12	0.09	24.02	99.8
	Хлеб 2 сорта	100	6.88	0.39	45.18	217.07
	Апельсин	200	0.76	-	5.47	25.54
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>48.88</b>	<b>54.18</b>	<b>220.05</b>	<b>1592.03</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО</b>	-	<b>382.85</b>	<b>293.34</b>	<b>1761.53</b>	<b>11527.98</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	-	<b>54.74</b>	<b>46.08</b>	<b>244.04</b>	<b>1669.56</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %</b>	-	<b>3.2%</b>	<b>2.8 %</b>	<b>14.5 %</b>	