


Согласовано:

Начальник МКУ Отдела
образования Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

 Микова И. Ю.

« 01 » июля 2024г.




Утверждаю:

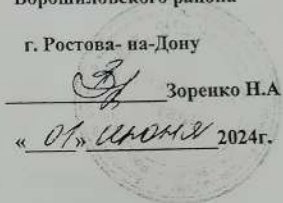
Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

 Зоренко Н.А.

« 01 » июля 2024г.



Примерное десятидневное меню
для учащихся с 7-11/12 лет и старше
в лагере с дневным пребыванием на базе
муниципальных общеобразовательных учреждений
Ворошиловского р-на
г. Ростова-на-Дону
в период летних школьных каникул 2024г.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор  А. Чередников

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Сыр п/ твердый	15	3,480	4,430	3,980	54,0	№15 с6 2017г
Плов из птицы / филе/ 50/150	200	18	8,94	36,45	298,6	№251 с6 2017г
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,9	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г
Итого	550	27,13	14,74	81,330	547,5	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс:обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,26	16,54	148,25	№102 с6 2017г
Гуляш / говядина/ 50/50	100	14,550	16,8	2,890	221	№260 с6 2017г
Каша гречневая	180	10,3	7,3	46,37	292,6	№302 с6 2017г
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	1,5	0,5	21	103,1	№342 с6 2017г
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого:	961	38,040	31,350	121,000	938,01	

ВТОРНИК

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,360	7,490	14,890	136,0	№1 с6 2017г
Каша молочная «Дружба» с сах.	200/10	6,08	11,18	33,48	260,0	№17с6 2017г.
Котлеты рублен. из птицы	100	15,36	9,5	16,15	262,0	№294 с6 2017г
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (какао с молоком или чай с сах)	180	3,88	3,2	20,18	118,6	№693 с6 2004г
Итого	655	33,28	32,72	112,00	917,5	
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,800	4,93	10,93	103,75	№82 с6 2017г.
Птица жаренная	100	24,2	19,97	0,6	280,0	№293 с6 2017г.
Макароны отварные	180	6,610	5,41	31,720	202,14	№202 с6. 2017 г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,12	0,043	39,4	105,3	№631 с6.2004г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	960	38,930	31,803	116,850	864,29	

СРЕДА

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Сыр п/ твердый	15	3,480	4,430	3,980	54,0	№15 с6 2017г.
Биточки / гов./	100	14	16,95	24,19	278,0	№268 с6 2017г.
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,52	164,8	№312 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г.
Итого	625	26,51	23,97	88,31	626,9	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Суп картофельный с лапшой	250	2,68	2,840	17,46	118,3	№112 с6 2017г.
Котлета панированная (филе)	100	20,6	22,4	10	327,00	№496 с6.2004г.
Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	251,6	№304 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,55	0,1	0,95	12,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	1,5	0,5	21	103,1	№342 с6 2017г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	961	33,88	32,760	119,390	975,9	

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Б-д с маслом слив.	10/30	2,360	7,49	14,890	136,0	№1 с6. 2017г.
Каша молочная гречневая с сах	200/10	9,01	5,74	45,03	269,0	№173 с6 2017г
Залепанка из творога с морковью с соусом молочным	130/20	18,95	17,97	49,54	475,8	№224, с6 2017г.
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г
Итого	580	30,37	31,215	122,96	934,8	
Комплекс: обед						
Прием пищи,						
	Масса	Пищевые			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	порции	Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Суп крестьянский с пшеном	250	1,48	4,91	6,09	76,25	№98 с6 2017г
Жаркое по - домашнему/ гов./	200	18,05	20,67	18,9	337,1	№259 с6 2017 г
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,14		35,1	92,0	№707 с6.2004г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	881	24,82	26,58	96,64	682,49	

ПЯТНИЦА

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Биточки рублен. из птицы	100	15,36	9,5	16,75	262,0	№294 с6 2017г.
Макароны отварные	180	6,610	5,41	31,720	202,14	№202 с6. 2017 г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	40	3,6	0,92	18,8	93,5	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№379/376 с6 2017г.
Итого	600	26,42	15,95	83,37	624,9	
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,800	4,93	10,93	103,75	№82 с6 2017г.
Гуляш / свин/ 50/50	100	10,640	18,19	2,890	309	№260 с62017г.
Каша пшеничная	180	7,56	5,45	46,62	265,5	№302 с6 2017г.
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,14	0,14	25,1	103,1	№342 с6 2017г.
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	961	27,24	30,560	133,840	969,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Котлета рублен. из птицы	100	15,36	9,5	16,15	262,0	№294 с6 2017г.
Каша гречневая	180	10,300	7,30	46,370	292,6	№302 с6. 2017 г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г.
Мучное изделие	30-50	7,76	14,72	37,1	62,0	
Итого	710	38,77	32,79	139,220	800,7	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс:обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,26	16,54	148,25	№102 с6 2017г.
Мясо тушеное/ говядина/ 50/50	100	15,2	17,38	2,56	225,0	№256 с6 2017г.
Макароны отварные	180	6,8	5,4	31,72	202,1	№202 с6 2017г.
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	1,5	0,5	21	103,1	№342 с6 2017г.
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого:	961	35,480	30,100	107,220	862,39	

ВТОРНИК

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Б-д с маслом слив.	10/30	2,360	7,49	14,890	136,0	№1 с6. 2017г.
Каша рисовая молочная с сахаром	200/10	5,92	3,6	52,8	268,0	№174 с6 2017г.
Шницель / гов./	100	14	16,95	14,19	278,0	№258 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г.
Итого	680	27,63	29,31	121,48	866,1	
Комплекс: обед						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,800	4,93	10,93	103,75	№82 с6 2017г.
Котлета панированная (филе)	100	20,6	22,4	10	327,0	№496с62004г.
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,52	164,8	№312 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,35	0,5	0,95	5,5	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,43	0,12	38,62	157,6	№631 с6.2004г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	961	31,760	35,260	118,320	922,5	

СРЕДА

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Тефтели гов. соус том. 60/40	100	8,81	14,79	11,16	167,8	№279 с6 2017г.
Каша гречневая	180	10,300	7,34	46,370	292,6	№302 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	№375/376 с6 2017г.
Итого	640	24,46	23,40	97,13	644,5	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,840	17,46	118,3	№112,с6 2017г.
Плов из свинины/ свин./ 50/150	200	11,68	19,8	17,2	408,0	№285 с6 2017 г.
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,14	0	25,1	92,0	№707 с6.2004г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	881	20,51	24,390	96,860	806,2	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Каша молоч. из овсян. крупы «Геркулес» с/сах	200/10	9,04	13,44	50,14	358,0	№173 с6 2017г
Котлеты рублен. из птицы	100	15,36	9,5	16,15	202,1	№294 с6 2017г
Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (чай с сах или какао с молоком)	180	38,8	3,1	20,18	118,6	№693 с6 2004г
Итого	650	68,8	27,39	113,77	819,6	
Прием пищи,						
	0,08					
Комплекс: обед						
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 с6 2017г.
Птица отварная	100	23,4	18,57	0,4	262,00	№288 с6 2017г.
Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	№202 с6 2017г.
Овощи свежие	100	8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	180	0,14	0,14	25,1	103,1	№342 с6 2017г
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	63,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	961	45,52	28,28	103,53	846,09	

ПЯТНИЦА

Сезон: Летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: завтрак						
Рыба жареная	100	15,2	17,55	11,3	196,0	№230 с6 2017г.
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,52	164,8	№312 с6 2017г.
Овощи свежие	100	0,8	1,15	23,5	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	50	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	180	0,05	0,015	13,5	54,0	379276 с6 2017г.
Итого	610	24,23	25,63	96,32	544,9	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 610	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Комплекс: обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,800	4,93	10,93	103,75	№82 с6 2017г.
Птица тушенная в смет. Соусе 50/50	100	11,78	10,32	2,93	150,00	№290330 с6 2017г.
Рис отварной	180	4,380	6,44	44,000	251,7	№304 с6. 2017 г.
Овощи свежие или тушеные.	180	0,8	0,1	2,6	13,2	табл с6.1994г.
Хлебный батон	100	4,5	1,15	23,5	116,9	ТУ9115-001-12123357
Напиток (компот или сок)	50	0,14		25,1	92,0	№707 с6.2004г.
Фрукты свежие	180	0,4	0,4	9,8	47,0	Таб. 24 с6.1994г.
Итого	100	23,8	23,340	118,860	774,6	