



УТВЕРЖДАЮ:
директор школы:

М.В.Сайдаль

2022г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Петровская средняя общеобразовательная школа,
школьная столовая**

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания учащихся, посещающих оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
(2022г.)**

№ по сб. рецептур, 2006 г.	Наименование блюд	Выход блюд		Химический состав			Калорийность, ккал
		7 — 11 лет	11 — 15 лет	Белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак							
4	каша манная молочная со слив. маслом	200/5	200/5	7,83	7,08	42,2	274,43
642	какао на молоке	200	200	3,77	3,9	28,78	147,72
109	хлеб белый	100	100	7,45	13,36	64,59	391,9
обед							
120	щи из свежей капусты с говяд.	250/20	-	8,06	7,64	10,9	142,3
	огурец свежий порц.	100	100	0,8	0,1	2,5	14
416	шницель из говяд.	80	100	15,1	15,6	13,5	266
469	рожки отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
627	чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	яблоко свежее	100	100	0,28	-	7,96	32,38
ИТОГО:				53,86	53,41	249,33	1647,35
ВТОРНИК							
завтрак							
297	запеканка твор. со сметаной кипяч.	150/20	200/20	26,73	20,1	39,56	443,04
627	чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
284	б/д с колбасой	20/20	20/20	5,0	1,8	10,3	77
обед							
131	суп картоф. с рыбными консерв.	250	-	6,58	7,21	19,02	162,72

393	сосиска ростовск. отварная	80	100	6,15	12,65	-	138,5
528	соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
482	капуста свежая тушеная	6	180	3,62	4,35	16,61	117,15
	сок фруктовый	200	200	0,13	-	25,15	96,76
	хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	апельсин	100	100	0,28	-	7,96	32,38
ИТОГО:				51,43	48,18	152,69	1226,15
СРЕДА							
завтрак							
1	яйцо вареное	1	1	2,7	11,5	0,7	157,0
	сыр порционный	30	40	0,4	10,44	-	137,6
463	каша рисовая молочная	180	200	4,5	5,2	44,8	247
762	кофейный напиток	200	200	2,2	1,4	27,2	130
обед							
138	суп вермишелевый молочный с маслом	250	-	5,61	5,63	22,44	157,73
310	рыба тушеная с овощами	80/5	100/5	32,26	19,42	7,5	330,9
472	картоф. пюре	150	200	3,23	5,18	0,41	158,85
588	компот из сухофруктов	200	200	0,54	-	24,94	120,04
	хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	хлеб белый	30	30	2,3	0,9	15,4	79
	банан свежий	100	100	0,28	-	7,96	32,38
ИТОГО:				75,3	59,85	193,04	1619,8
ЧЕТВЕРГ							
завтрак							
262	каша молочная «Дружба» со сливочн. маслом	200/5	200/5	4,4	7,0	34,1	225
685	пирог с повидлом	1/75	1/75	9,2	8,6	18,8	198
627	чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
обед							
150	суп лапша с курицей	250/15	300/15	9,9	7,8	14,8	172
463	греча отварная	150	200	8,76	6,13	47,14	276,14
408	печень говяж.	80/50	100/50	13,56	10,19	6,15	169,64

	тушеная в соусе						
	помидор свежий порционный	100	100	1,1	0,2	3,8	24
702	компот из кураги	200	200	1,0	0,1	30,2	126
	хлеб ржаной	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	груша свежая	100	100	0,28	-	7,96	32,38
ИТОГО:				52,40	40,77	197,96	1384,68
ПЯТНИЦА							
завтрак							
149	каша геркулес. молочная с маслом	200/5	200/5	10,48	11,92	41,92	304,49
630	чай с молоком	200	200	1,7	1,3	17,4	88
109	печенье	100	100	7,45	13,36	64,59	391,9
обед							
110	борщ из свежей капусты	250/20	300/20	8,4	7,36	14,81	156,98
332	тефтели рыбные в соусе	80/50	100/50	4,26	12,5	19,23	241,93
469	рис отварной рассыпчатый	180	200	4,5	5,2	44,8	247
	компот из апельсинов	200	200	1,0	0,2	20,2	92
	хлеб ржаной	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	яблоко свежее	100	100	0,6	0,1	5,6	32,38
ИТОГО:				52,39	52,64	248,55	1658,68
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак							
149	каша пшеничная молочная со сливочн маслом	200/5	200/5	10,48	11,92	41,92	304,49
762	кофе с молоком	200	200	2,51	2,75	22,53	121,64
687	хлеб белый	1/75	1/75	4,39	1,68	47,51	210,78
	йогурт 3,2% жирности	100	100	5,0	3,2	8,5	87,0
обед							
138	суп гороховый с говядиной	250/20	300/20	12,02	7,9	22,21	202,59
303	рыба филе припущ.	100	100	16,9		0,7	76,0
470	картофель отварной с маслом	180/5	200/5	3,4	8,8	19,5	204
627	чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52

	хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	груша свежая	100	100	0,28	-	7,96	32,38
	ИТОГО:			57,46	37,38	201,53	1366,3
	ВТОРНИК						
	завтрак						
463	греча отварная	150	200	8,76	6,13	47,14	276,14
393	сарделька отварная	80	100	6,15	12,65	-	138,5
528	соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
642	какао на молоке	200	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	хлеб белый	30	30	2,3	0,9	15,4	79
	обед						
131	суп картоф. «кудряш»	250/20	300/20	8,03	7,68	13,2	150,87
416	котлета говяжья жареная	50	50	8,63	11,93	8,86	175,22
528	соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
469	рожки отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
591	сок натуральный	200	200	0,13	-	25,46	118,52
	хлеб ржаной	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	апельсин	100	100	0,28	-	7,96	32,38
	ИТОГО:			50,1	53,26	207,57	1535,13
	СРЕДА						
	завтрак						
296	запеканка твор.- рисовая со сладким соусом	150/20	200/20	26,73	20,1	39,56	443,04
627	чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	печенье	60	60	6,4	16,8	68,5	351,0
	обед						
129	рассольник с говядиной	250/20	-	8,61	7,72	20,08	179,59
401	гуляш из говядины	75/50	75/50	15,84	14,84	5,35	217,01
472	картоф. пюре	150	200	3,23	5,18	26,41	158,85
	огурец свежий порц.	100	100	0,8	0,1	2,5	14
591	сок натуральный	200	200	0,13	-	25,46	118,52
	хлеб ржаной	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	груша свежая	100	100	0,28	-	7,96	32,38
	ИТОГО:			66,22	65,49	236,83	1675,92

ЧЕТВЕРГ							
завтрак							
284	омлет натуральный с маслом сливочн.	150/5	200/5	19,8	28,8	3,9	355
284	б/д с колбасой	20/20	20/20	5,0	1,8	10,3	77
762	кофе с молоком	200	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,9	15,4	79
обед							
162	суп молочный с крупой	250	-	4,58	5,54	20,0	143,52
463	рис отварной рассыпчатый	180	200	4,5	5,2	44,8	247
380	шницель	80/50	100/50	11,9	5,26	10,35	130,76
	помидор свежий порционный	100	100	1,1	0,2	3,8	24
	сок фруктовый натуральн. фасов.	0,250	0,250	0,13	-	25,15	96,76
	хлеб черный	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	яблоко свежее	100	100	0,28	-	7,96	32,38
ПЯТНИЦА							
завтрак							
149	каша рисовая молочная с маслом	200/5	200/5	7,77	9,15	47,07	290,28
630	чай с молоком	200	200	1,7	1,3	17,4	88
109	хлеб белый	100	100	7,45	13,36	64,59	391,9
обед							
131	суп картоф. с крупой и рыбой	200/5	200/5	7,72	9,15	47,07	290,28
439	курица отварная	80	100	20,78	20,98	0,99	275,6
469	вермишель отварная	150	200	7,16	5,69	51,2	242,3
702	компот из чернослива	200	200	0,4	0,2	33,2	136
	хлеб черный	60	60	4,0	0,7	20,0	104
	банан свежий	100	100	0,6	0,1	5,6	32,38
ИТОГО:				57,93	53,84	261,81	1713,43

Заведующая школьной столовой



Е.К.Кукина