«Согласованно»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Аннинском, Бутурлиновском, Таловском, Эртильском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. С. Гук

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

«Утверждаю»

Исполняющий обязанности руководителя отдела по образованию и молодежной политике администрации Бутурлиновского муниципального района.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П. Подповетная

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Перспективное 10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях дневного пребывания**

 **на летний период 2016 года**

**Первый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 200/10 | 4 | 3,7 | 0,2 | 250 | 9/78 |
| Сыр порционный | 30 | 5,3 | 5,5 |  | 78 | 10/88 |
| Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное) | 30/10 | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 33,1 | 114 | 2/18 |
| Итого: |  | 13 | 19,9 | 48,8 | 592 |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (огурецы) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 5,1 | 3,9 | 24,2 | 154 |  |
| Курица отварная | 75 | 17 | 12,8 |  | 182 | 7/65 |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 214 | 12/105 |
| Компот из свежих яблок витаминизированный | 200 | 0,1 | - | 31,7 | 119 | 1/9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (апельсины) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 30,5 | 22,26 | 138,9 | 861,4 |  |

**Второй день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Сосиски отварные | 50 | 14,8 | 12,6 |  | 147 |  |
| Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,3 | 16,9 | 120 | 19/152 |
| Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 3/37 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 18,56 | 70 | 1/14 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 30/20 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107 |  |
| Итого: |  | 27,1 | 22,1 | 58,96 | 507 |  |
| **Обед** |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (помидоры) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 | 3/32 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 75/50 | 17,55 | 18,1 | 9,2 | 270 | 5/53 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 159 | 1/7 |
| Компот из свежих ягод витаминизированный | 200 | 0,6 |  | 3,6 | 133 | 1/9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 34,25 | 29,46 | 103,6 | 925,4 |  |

**Третий день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Пудинг из творога с джемом | 150/50 | 22,05 | 18 | 40,1 | 406,5 | 5/54 |
| Какао с молоком | 200 | 3,4 | 3,9 | 28,1 | 155,6 | 1/2 |
| Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное) | 30/10 | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |  |
| Итого: |  | 27,75 | 31 | 83,7 | 712,1 |  |
| **Обед** |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (огурцы, зеленый лук) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 4 | 4,1 | 14,7 | 117 | 18/143 |
| Котлета (из говядины) | 75 | 11,3 | 5,5 | 5,7 | 151 | 1/6 |
| Макароны отварные | 200 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 |  |
| Кисель витаминизированный | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 | 3/34 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Свежие фрукты (яблоки) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 26,2 | 15,36 | 148,3 | 815,4 |  |

**Четвертый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Омлет натуральный | 150 | 11,1 | 18,5 | 2,1 | 219 | 2/16 |
| Сосиска | 50 | 14,8 | 12,6 |  | 147 |  |
| Сыр порционный | 20 | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 10/88 |
| Масло сливочное | 10 |  | 8,3 |  | 75 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 18,6 | 70 | 1/14 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 |  |
| Итого: |  | 34,9 | 45,8 | 44,8 | 697 |  |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп рассольник ленинградский | 250 | 4,5 | 5 | 19,9 | 139 | 10/89 |
| Гуляш из говядины | 75 | 15,5 | 7,5 | 5 | 150 | 10/90 |
| Каша гречневая | 150 | 5,8 | 5,5 | 43,8 | 237 | 13/112 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | - | 42,8 | 142,2 | 4/44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Итого: |  | 30,4 | 19 | 137,1 | 796,6 |  |

**Пятый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Каша молочная рисовая | 150/10 | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 | 15/122 |
| Сырники из творога с джемом | 100/50 | 17,1 | 11,4 | 29,5 | 284 | 12/107 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 1,6 | 33,1 | 114 | 1/8а |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,8 | 15,4 | 75 |  |
| Итого: |  | 27,4 | 26,6 | 108,4 | 730 |  |
| **Обед** |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (капуста, лук зеленый) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 93 | 1/5 |
| Котлета рубленая из птицы | 75 | 7,9 | 11,5 | 7 | 158 |  |
| Овощи припущенные | 150 | 2,1 | 8,9 | 11,3 | 98 |  |
| Напиток из шиповника витаминизированный | 200 | 0,4 |  | 23,6 | 94 | 1/12а |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (груша) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 19,3 | 25,5 | 93,8 | 635,4 |  |

Завтрак

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Каша молочная манная | 200/10 | 4,1 | 3,7 | 0,2 | 250 |  |
| Сыр порционный | 20 | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 10/88 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 18,6 | 70 | 1/14 |
| Итого: |  | 13,1 | 10,1 | 42,9 | 506 |  |
| Обед |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (помидоры) | 100 | 0,5 | - | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп фасолевый | 250 | 6,4 | 2,6 | 30,9 | 164 | 6/58 |
| Котлеты рыбные | 75 | 7,4 | 5,1 | 7,6 | 107 | 8/76 |
| Картофель отварной | 150 | 2,4 | 4,4 | 29,6 | 122,6 | 8/74 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | - | 42,8 | 142,2 | 4/44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (апельсин) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 21,9 | 13,06 | 152,2 | 728,2 |  |

Завтрак

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Каша молочная геркулесовая с изюмом и маслом сливочным | 150/10 | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 | 13/108 |
| Сыр порционный | 20 | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 10/88 |
| Масло сливочное | 10 |  | 8,3 |  | 75 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 08 | 15,4 | 75 |  |
| Какао | 200 | 3,4 | 3,6 | 25,3 | 140 |  |
| Итого: |  | 17,6 | 31 | 71,1 | 619 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Суп с рыбными фрикадельками | 250 | 11,6 | 5,2 | 18,5 | 129,9 | 16/130 |
| Мясо тушеное с картофелем по-домашнему | 225 | 18,5 | 9,3 | 23,4 | 245 | 15/125 |
| Сок фруктовый витаминизированный | 200 | 0,6 |  | 3,2 | 120 | 1/8а |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 35,3 | 15,46 | 84,9 | 672,9 |  |

Обед

Завтрак

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Картофельное пюре | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 67 | 1/7 |
| Сельдь с луком и | 100 | 12,38 | 12,03 | 2,19 | 65,9 | 10/93 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| растительным маслом |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 2/18 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 |  |
| Итого: |  | 22,68 | 19,13 | 83,69 | 349,9 |  |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (огурец, помидор) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп-лапша | 250 | 5,4 | 6,8 | 17,9 | 158 |  |
| Курица отварная | 75 | 22,6 | 17 |  | 243 | 7/65 |
| Рис отварной | 150 | 5 | 6,2 | 55,6 | 286 | 12/105 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 | 3/34 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (банан) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 38,5 | 31 | 153 | 1026,4 |  |

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Бифштекс натуральный рубленый | 75 | 15,8 | 11 |  | 162 |  |
| Каша гречневая | 150 | 5,8 | 5,5 | 43,8 | 237 | 13/112 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 16,7 | 63 | 1/14 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 |  |
| Итого: |  | 25,3 | 17,4 | 84,6 | 576 |  |
| Обед |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (огурец) | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Суп с фрикадельками | 250/18 | 8,9 | 5,7 | 28,4 | 193 |  |
| Рыба отварная | 75 | 25,2 | 10,5 |  | 150 |  |
| Овощное рагу | 150 | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 159 | 3/33 |
| Компот из кураги витаминизированный | 200 | 0,6 |  | 38,5 | 128 | 4/44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 43,1 | 27,16 | 133,8 | 838,4 |  |

Девятый день

Десятый день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Сосиски отварные | 50 | 14,8 | 12,6 |  | 147 |  |
| Пирожок печеный сдобный с повидлом | 50 | 9 | 7 | 18,1 | 167 | 15/127 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 2/18 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,8 | 15,4 | 75 |  |
| Итого: |  | 27,3 | 21,8 | 51,9 | 492 |  |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Овощи свежие (капуста, лук зеленый)  | 100 | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 |  |
| Борщ с фасолью и фрикадельками | 250 | 3,2 | 2,8 | 14,4 | 95 | 4/41 |
| Котлета рубленая из птицы | 75 | 11,9 | 17,25 | 10,5 | 237 |  |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 |  |
| Сок фруктовый витаминизированный | 200 | 0,6 |  | 3,2 | 120 | 1/8а |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |  |
| Фрукты свежие (груша) | 150 | 1,1 |  | 15,7 | 64 |  |
| Итого: |  | 26,2 | 25,81 | 136,6 | 852,4 |  |