СОГЛАСОВАНО
Главный государственный
санитарный врач по г. Канску,
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,
Абанскому, Дзержинскому,
Нижнеингашскому, Тасеевскому районам
_____ Н. П. Безгодов
«24» мая 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления
образования администрации
Дзержинского района
_____ Н. Калабухова
«26» [illegible] 2019 года

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания детей на базе столовых, работающих на продовольственном сырье для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей Дзержинского района

Иванова Нина Николаевна
C=RU, O=МБОУ Дзержинская средняя школа №2, CN=Иванова Нина Николаевна, E=dssh_2@inbox.ru
я подтверждаю этот документ
место подписания
2022.06.10 11:08:06+07'00'

Цикличное 12-ти дневное меню детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей при общеобразовательных учреждениях работающих на сырье

№ Рец.	наименование блюда	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг. ценность
			грамм	белки	жиры	углеводы	ккал.
		1 день					
	завтрак						
11	каша гречневая вязкая молочная с маслом		200	9.16	12.80	32.60	283.00
38	колбаса отварная		25	2.64	4.30	4.90	69.00
ГП	кондитерское изделие		30	1.80	1.40	23.00	109.00
23	какао с молоком		200	5.00	4.40	31.70	186.00

гп	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			22.40	*23.30*	*116.80*	*765.00*
	обед						
89	суп картофельный рыбный		250/35	6.22	8.21	18.39	170.98
50		шницель	100	15.25	16.70	8.20	252.00
44		соус сметанный с томатом	30	1.03	6.40	1.80	69.10
14	пюре картофельное		180	4.23	9.00	19.80	180.00
56		салат из отварной свеклы	100	1.55	8.41	8.70	115.00
10	компот из сухофруктов		200	0.60	0.00	27.90	114.00
ГП	апельсин	фрукт	200	1.80	0.40	16.20	86.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*35.98*	*50.24*	*149.47*	*1225.08*
	итого за день			**58.38**	**73.54**	**266.27**	**1990.08**

	2 день						
	завтрак						
31	каша пшенная вязкая молочная		200	8.73	12.80	37.20	299.00
85	сыр порциями		25	6.40	6.53	0.00	85.80
76	масло сливочное порциями		10	0.15	10.80	0.15	85.50
90	кофейный напиток		200	3.20	2.70	15.90	79.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*22.28*	*33.23*	*77.85*	*667.30*
	обед	**обед**					
78	щи с картофелем/говядиной/сметаной		250/15/6	2.75	5.70	13.27	117.00
17	сосиска отварная с маслом	сосиски отварные	100	11.00	18.50	1.60	156.70
6	макаронные изделия отварные с маслом		180	6.84	0.82	34.70	174.00
45	салат из свежих орурцов		100	0.70	10.10	2.00	102.00
74	сок		200	1.00	0.00	0.20	92.00
ГП	фрукт		200	1.80	0.40	16.20	86.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за обед			*31.97*	*36.64*	*116.45*	*965.70*
	итого за день			**54.25**	**69.87**	**194.30**	**1633.00**
	3 день						

	завтрак						
62	пудинг из творога с повидлом	пудинг творожный с повидлом или джемом	200/30	28.00	26.60	42.30	516.00
61	напиток из плодов шиповника		200	0.68	0.28	9.66	79.00
24	кисломолочный напиток		200	5.60	6.40	8.20	158.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*38.08*	*33.68*	*84.76*	*871.00*
	обед	**обед**					
74	рассольник Ленинградский/говядиной/сметаной		250/15/6	5.17	6.17	29.67	128.83
66	жаркое по-домашнему		280	33.00	29.50	21.00	482.00
36		салат из свежих помидоров	100	1.00	10.20	3.50	110.00
351	кисель из концентрата		200	0.10	0.00	43.70	180.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за обед			*47.15*	*46.99*	*146.35*	*1138.83*
	итого за день			**85.23**	**80.67**	**231.11**	**2009.83**
		4день					
	завтрак	**завтрак**					
11	омлет с маслом		160/5	14.00	22.00	3.80	269.00
71	зеленый горошек		50	1.55	0.10	3.25	20.00
38	колбаса отварная		25	2.64	4.30	4.90	69.00
21	чай с сахаром и лимоном		200	0.24	0.05	20.15	78.00

ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*22.23*	*26.85*	*56.70*	*554.00*
	обед						
72	борщ с картофелем/говядиной/сметаной		250/15/6	3.21	9.22	21.26	150.00
29	рыба тушеная в томате с овощами		220	22.77	15.50	10.80	271.33
30	рис отварной		180	4.70	7.30	40.60	245.00
19		нарезка из свежих огурцов	100	0.80	0.10	2.60	14.00
ГП	кондитерское изделие		30	1.80	1.40	23.00	109.00
74	сок		200	1.00	0.00	0.20	92.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*42.16*	*34.64*	*146.94*	*1119.33*
	итого за день			**64.39**	**61.49**	**203.64**	**1673.33**
		5 день					
	завтрак	**завтрак**					
55	каша пшеничная вязкая		200	8.70	12.00	38.00	294.00
85	сыр порциями		25	6.40	6.53	0.00	85.80
76	масло сливочное порциями		10	0.15	10.80	0.15	85.50
23	какао с молоком		200	5.00	4.40	31.70	186.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*24.0*	*34.1*	*94.45*	*769.30*

				5	*3*		
	обед	**обед**					
37	суп картофельный с макаронными изделиями/курицей		250/15	2.80	3.86	21.76	112.00
53	капуста тушеная		180	3.50	7.20	12.00	113.00
73	биточки рубленные из птицы		100	15.00	13.00	8.10	212.00
10	компот из сухофруктов		200	0.60	0.00	27.90	114.00
ГП	фрукт		200	1.80	0.40	16.20	86.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*31.58*	*25.58*	*134.44*	*875.00*
	итого за день			**55.63**	**59.71**	**228.89**	**1644.30**
			6 день				
	завтрак	**завтрак**					
65	каша манная вязкая		200	7.80	12.00	35.50	279.40
24	кисломолочный напиток		200	5.60	6.40	8.20	158.00
68	булочка домашняя		100	7.50	13.00	60.30	388.00
1	чай с сахаром		200	0.10	0.00	15.00	60.00
	итого за завтрак			*21.00*	*31.40*	*119.00*	*885.40*
	обед						
5	суп картофельный гороховый с говядиной		250/15	6.67	5.57	27.40	150.00
52.32	тефтели из говядины в молочном соусе		100/30	15.9	18.8	14.40	284.90

			0	0		
14	пюре картофельное	180	4.23	9.00	19.80	180.00
20	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	5.10	3.60	64.00
74	сок	200	1.00	0.00	0.20	92.00
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед		*36.58*	*39.59*	*113.88*	*1008.90*
	итого за день		**57.58**	**70.99**	**232.88**	**1894.30**
	7день					
	завтрак					
3	каша рисовая вязкая молочная	200	6.28	12.00	37.00	279.00
40	яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00
76	масло сливочное порциями	10	0.15	10.80	0.15	85.50
90	кофейный напиток	200	3.20	2.70	15.90	79.00
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак		*18.51*	*30.50*	*77.93*	*624.50*
	обед					
86	суп картофельный с клецками/курицей	250/15	8.20	11.80	16.05	141.00
33	гуляш из говядины	110	16.00	17.70	4.00	240.00

16	каша гречневая рассыпчатая		180	10.26	9.40	44.50	304.00
9		винегрет овощной	100	1.26	10.20	7.33	126.95
74	сок		200	1.00	0.00	0.20	92.00
ГП	фрукт		200	1.80	0.40	16.20	86.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*46.40*	*50.62*	*136.76*	*1227.95*
	итого за день			**64.91**	**81.12**	**214.69**	**1852.45**
	8день						
	завтрак	**завтрак**					
22	запеканка из творога с молоком сгущенным		200/30	32.00	34.00	67.00	567.00
24	кисломолочный напиток		200	5.60	6.40	8.20	158.00
21	чай с сахаром и лимоном		200	0.24	0.05	20.15	78.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*41.64*	*40.85*	*119.95*	*921.00*
	обед						
18	суп картофельный с крупой и курицей		250/15	3.60	7.07	19.05	140.25
76.16	рыба тушеная в сметанном соусе		100/30	12.61	6.80	3.80	126.00
6	макаронные изделия отварные с маслом		180	6.84	0.82	34.70	174.00

19		нарезка из свежих помидоров	100	0.80	0.10	2.60	14.00
ГП	кондитерское изделие		30	1.80	1.40	23.00	109.00
54		компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	95.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*34.57*	*17.31*	*162.59*	*896.25*
	итого за день			**76.21**	**58.16**	**282.54**	**1817.25**
	9день						
	завтрак						
7	каша из хлопьев овсяных вязкая		200	8.56	14.12	31.52	287.40
85	сыр порциями		25	6.40	6.53	0.00	85.80
76	масло сливочное порциями		10	0.15	10.80	0.15	85.50
23	какао с молоком		200	5.00	4.40	31.70	186.00
ГП	хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.60	118.00
	итого за завтрак			*23.91*	*36.25*	*87.97*	*762.70*
	обед						
13	суп картофельный с фасолью и говядиной		250/15	2.30	4.25	15.10	128.00
8	птица, тушенная в соусе с овощами		280	15.15	22.74	23.10	346.00
45	салат из свежих орурцов		100	0.70	10.10	2.00	102.00
74	сок		200	1.00	0.00	0.20	92.00
	фрукт		200	1.80	0.40	16.20	86.00

ГП	хлеб ржано-пшеничный		60	4.08	0.72	23.88	120.00
	итого за обед			*41.53*	*46.99*	*103.81*	*1005.00*
	итого за день			**73.98**	**93.21**	**162.16**	**1817.30**