

Утверждаю



Директор МБОУ ТР СОШ № 1

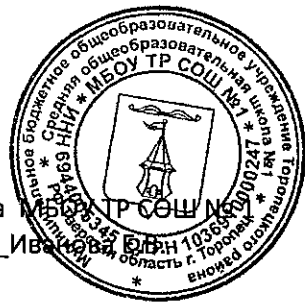
Иванова Иванова Е.В.

**Примерное 10-ти дневное сбалансированное меню горячего питания,
(завтрак, обед) для организации питания в осеннем лагере школьников в
возрасте 7-11 лет, 11-18 лет в МБОУ ТР СОШ № 1**

Утверждаю

Врио директора

Шанова



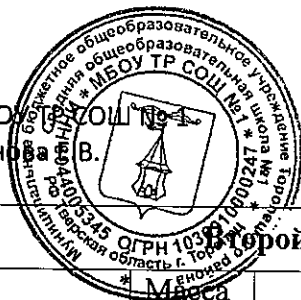
Первый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак						
Яйцо вареное	80	12,58	10,61	1,12	155	
Хлеб пшеничный с ветчиной	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	9,6	72,4	
Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,53	0	9,87	41,6	
Обед						
борщ (со свиной и сметаной)	250	12,51	15,24	20,235	378,56	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Сосиска отварная	60	6,6	8,4	1,2	102	294
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	9,6	72,4	
Компот из свежих фруктов(апельсин)	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ

Иванова Иван



Второй день

Масса

Наименование блюда	порции и от 7 до 11 лет	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	рецепт ура
Завтрак						
Рис рассыпчатый	150	4,68/	5,743	44,795	245,23	
Грудка куриная на пару	90	7,52/	8,32	3,77	114,9	
Компот плод-ягодный	200	0,12	0,1	27,5	111,38	
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,6	46,76	
Хлеб ржаной	40	1,3	0,24	0,525	36,2	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,41	1,41	5,08	0,02	87,4
Суп картофельный с рисом и курицей	200	1,98/	2,74/	14,58/ 18,23	90,75/ 113,44	
Жаркое по-домашнему	200	13,87/	25,788	45,32/ 56,65	498,52/62 3,15	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ СОШ №1

Иванова Е.В.



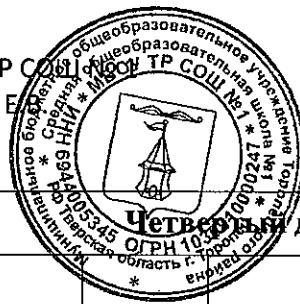
Третий день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150/16	7,1	8,9	44,9	295,8	
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,4	9,6	46,76	
Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,9	0	12,9	43,6	
Обед						
Щи из свежей капусты(со свиной)	250	0,9	2,1	3,1	31	
Рис рассыпчатый	150	4,68/	5,743	44,795	245,23	
Гуляш (свинина)	100	14,087	14,608	4,78	266,12	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Компот из фруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ ТР СОШ №1

Иванова Иванова Е.



Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Каша дружба(пшено,рис)	200	6,2	8,6	42,7	284,3	
Хлеб пшеничный	40	2,9	11,4	19,2	102	
Компот из фруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Обед						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой с мясом кур со сметаной	250	8,766	13,897	25,176	361,12	
Плов с курицей	150	16,33	18,84	35,01	371,24	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ Т

Иванова Иванов



Пятый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	
Сосиска отварная	60	13,36	14,08	0,85	101,45	
Хлеб пшеничный	40	10,48	9,8	22,1	189,8	
Компот из фруктов	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
Обед						
Суп с вермишелью с мясом кур	250	14,33	23,652	34,207	300,56	
Картофель тушеный с мясом кур	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,87	41,6	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ ТР СОШ № 1

Иванова Иванова Е.В.



Наименование блюда	Вес		Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150/13	7,1	8,9	44,9	295,8	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,8	19,2	93,52	
Обед						
Овощная нарезка(огурец)	70	1,06	0,17	8,52	39,9	
Борщ с картофелем и мясом кур	250	12,51	15,240	20,235	378,56	
Плов с мясом	200	16,32	18,84	35,01	371,24	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю
 Врио директора МБОУ ТР СОШ № 1
 Иванова

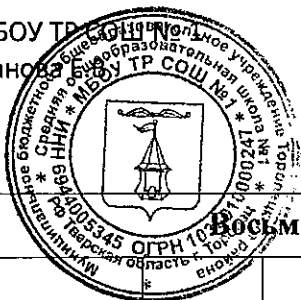


Седьмой день						
Наименование блюда		Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Каша пшенная(с манкой)	200	5,05	3,06	20,6	142	
Компот из свежих фруктов(яблоки,апельсины)	200	0,4	0,2	9,4	43,4	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/15	10,48	9,8	22,1	189,8	
Обед						
Овощная нарезка(томат).	50	0,6	0,2	4,2	19,9	
Суп картофельный с вермишелью(курица)	250	3,5	2,74	14,58	90,75	204
Рис отварной	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Сосиска отварная	60	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Компот из кураги с изюмом	200		0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ ТР СОШ №1

Иванова Иванова



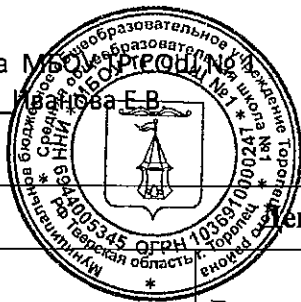
Восьмой день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Макароны отварные	150	13,87	25,788	45,32	489,52	
Сосиска отварная	60	13,36	14,08	0,85	101,45	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	40	7,8	2,43	16,23	256,22	
Обед						
Суп гороховый	250	7,5	25	0,75	130	
Жаркое по-домашнему	200	13,87/	25,788	45,32/	498,52	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	28,00	0,2	0,00	28	
Хлеб пшеничный	20	7,8	0,4	9,6	256,22	

Утверждаю

Врио директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Торжок»

Иванова И.В.



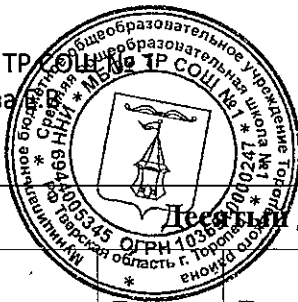
Девятый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Рис отварной	150	6,2	8,6	42,7	284,3	297
Грудка куриная на пару	80	7,52	8,32	3,77	114,9	
Компот пл-ягодный	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный	15	10,3	13,6	35,6	310	
Обед						
Салат овощной с кукурузой консервир.(капуста, огурец ,помидор)	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
Суп картофельный с крупой (рис)(курица)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
Макароны отварные	150	13,87	25,788	45,32	489,52	
Сосиска отварная	60	13,36	14,08	0,85	101,45	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Утверждаю

Врио директора МБОУ ТР СОШ № 1

Иванова Иванова



Десять день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак						
Каша рисовая	250	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Хлеб пшеничный с сыром	30/15/1 5	8,9	9,4	12,5	166,5	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,87	41,6	
Обед						
Овощная нарезка(огурец,помидор)	60	1,06	0,17	8,52	39,9	
Щи из свежей капусты(свинина)	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
Картофель тушеный с мясом кур	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	