

"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»



О.В.Мишина
22 "10" 2021 г.

"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродаэКО»



Н.В.Гартман
28 "05" 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для детей с 7 до 11 лет в летнем лагере с дневным пребыванием
в МБОУ «Средняя школа №4»
на 2021 год**

Примерное двухнедельное меню для детей в лагере с дневным пребыванием с 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Ед. изм.	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологиче- ской карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
	День №1-завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	15/150	8,400	9,600	37,100	269,000	259
	Бутерброд с вареной колбасой	г	25/30	5,70	6,60	14,70	141,600	56
	Тулеский пряник	г	50	3,64	4,4	46,8	238,8	
Итого за завтрак:	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	454
				20,540	23,100	112,200	737,400	
	Итого за завтрак:							
	День №1-обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,720	2,160	44,400	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,648	5,434	4,467	73,470	104,408
	Гуляш	г	90/2	14,05	12,75	3,15	220,5	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,630	5,760	9,825	173,550	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
				31,11	29,32	85,40	832,62	
	Итого за обед:							
	День №1- полдник							
	Конфеты шоколадные	г	30	2,700	2,400	21,600	102,000	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	Итого за полдник:			3,700	3,300	50,500	228,000	
	Итого за день:			55,348	55,724	248,102	1 798,020	
	Неделя 1 День 2							
День №2-завтрак								

	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226
	Бутерброд с сыром	г	30/15	5,20	7,80	7,40	121,000	64
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Оладьи со сливочным маслом	г	100/10	8	12,6	40	308	526
Итого за завтрак:				21,740	29,980	88,820	714,600	
День №2 обед								
	Салат из редиса	г	60	0,660	3,660	1,920	39,000	12
	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	г	250/2	8,750	11,400	13,470	191,500	123
	Голубцы ленивые	г	90	7,83	7,74	3,978	116,1	333
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,30	0,20	14,20	60,000	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:	Итого обед:			29,27	30,56	88,42	745,30	
День №2 полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Фрукт (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Итого полдник:				1,460	0,940	65,000	274,700	
Итого за день:				52,470	61,480	242,238	1 734,600	
Неделя 1 День 3								
День №3- завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	150/10	32,320	10,050	26,090	342,700	279
	Плюшка московская	г	100	7,6	8,7	57,2	330	
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак:				41,520	20,050	94,790	736,700	
День №3-обед	Обед							
	Салат из свежей капусты и огурцов	г	60	0,780	3,660	1,680	42,600	5
	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей с зеленью	г	250/10/2	2,600	2,500	16,450	99,000	130
	Виточки из птицы с соусом	г	90	13,880	8,600	7,970	164,570	372
	Рис припущенный	г	150	3,50	5,40	28,52	176,700	386
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	491

	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				29,54	21,82	111,02	763,57	
День №3-полдник	Полдник							
	Пряник	г	30	2,8	2,5	38,15	181	
	Йогурт питьевой	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				8,600	7,500	46,150	282,000	
Итого за день:				79,655	49,370	251,955	1 782,270	
Неделя 1 День 4								
День №4-завтрак								
	Каша пшениная молочная	г	200	6,000	6,800	28,500	199,8	233
	Бутерброд с вареной колбасой	г	25/30	5,70	6,60	14,70	141,600	56
	Пирожок с повидлом	г	80	3,5	1,2	42,7	285,000	
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	88,000	462
Итого за завтрак:				18,500	17,500	99,700	714,400	
День №4-обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,420	3,660	1,050	51,600	14
	Рассольник "Ленинградский" с птицей, с зеленью	г	250/10/2	1,87	5,10	13,20	106,200	100
	Шницель рубленый мясной	г	90	15,700	12,400	14,000	230,400	372
	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,15	158,3	380
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	44,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	55,700	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	90,500	
Итого за обед:				30,57	28,12	104,40	736,70	
День №4-полдник								
	Конфета шоколадная	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				2,160	1,040	75,700	320,700	
Итого за день:				51,230	46,660	279,800	1 771,800	
Неделя 1 День 5								

День №5-завтрак												
	Каша геркулесовая молочная	г	200	6,460	8,120	25,600	201,600	232				
	Йогурт вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	267				
	Сочни с творогом	г	90	5,1	2,1	27,9	320					
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459				
Итого за завтрак:				16,960	14,920	63,300	624,600					
День №5-обед												
	Салат из редиса с огурцами	г	60	0,600	6,240	1,620	65,400	13				
	Борщ с капустой и картофелем, с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,930	6,340	10,050	104,160	95				
	Котлета рыбная	г	90	11,040	1,680	14,160	116,400	307				
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377				
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200			15,000	60,000	484				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000					
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700					
Итого за обед:				25,30	21,82	95,68	684,66					
День №5-полдник												
	Вафли	г	30	4,36	2,28	8,9	73,4					
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470				
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82				
Итого за полдник:				10,960	8,080	36,500	262,400					
Итого за день:				53,220	44,820	195,480	1 571,660					
Среднее значение за 5 дней первой недели				58,3846	57,6108	243,515	1731,67					
Соотношение за 5 дней первой недели				1	1	4						
Неделя 2 День 6												
День №6-завтрак												
	Омлет натуральный	шт	150	11,200	12,600	2,800	170,000	268				
	Бутерброд с сыром	г	30/15	5,20	7,80	7,40	121,000	64				
	Пирожное песочное	г	80	5,28	15	55,9	387,6					
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	38,000	460				
Итого за завтрак:				23,280	36,700	77,600	716,600					
День №6-обед												
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,420	3,660	1,050	39,000	14				

	Суп картофеля с бобовыми с птицей с зеленью	г	250/10/2	2,340	3,890	13,610	98,790	104,408
	Плов из отварной птицы	г	230	21,100	23,800	27,300	408,000	372
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	495
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого обед:				32,540	33,010	98,760	828,490	
День №6-полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Йогурт питьевой	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				6,960	5,840	63,500	335,700	
Итого за день:				62,780	75,550	239,860	1 880,790	
Неделя 2 День 7								
День №7-завтрак								
	Каша манная молочная	г	200	6,200	4,600	31,200	209,200	227
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Оладьи со сливочным маслом	г	100/10	8	12,6	40	308	526
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого завтрак:				18,980	20,060	96,300	660,900	
День №7-обед								
	Салат из капусты с яблоками	г	60	0,720	3,720	3,720	51,000	3
	Суп вермишелевый с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,930	5,860	12,600	115,200	129
	Рулет мясной с яйцом	г	90	14,130	11,070	5,310	179,100	345
	Капуста тушеная	г	150	3,25	5,08	12,7	108	380
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого обед:				29,31	27,59	98,33	768,00	
День №7-полдник								
	Конфета шоколадная	г	30	2,7	2,4	21,6	102	
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	470
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459

[illegible]

	Рассольник "Ленинградский" с птицей с зеленью	г	250/10/2	5,03	11,30	32,38	149,600	14
	Котлета "Школьная" с соусом	г	90/50	12,34	10,60	5,96	146,300	120
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	333
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	487
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого обед:				31,88	27,85	129,10	813,30	
День №9-полдник								
	Вафли	г	30	4,360	2,280	8,900	73,400	
	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	501
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				5,660	3,180	38,600	204,400	
Итого за день:				77,370	66,860	259,000	1 760,300	
Неделя 2 День 10								
День №10-завтрак								
	Каша рисовая молочная	г	200	5,540	6,800	32,600	214,600	234
	Бутерброд с сыром и маслом	г	15/5/30	8,170	12,250	9,040	190,140	63
	Кекс творожный	г	75	4,500	16,500	42,000	325,000	
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Итого завтрак:				21,510	38,450	97,440	823,740	
День №10-обед								
	Салат из редиса с огурцами	г	60	0,600	6,240	1,620	65,400	13
	Борщ с капустой и картофелем, с птицей со сметаной с зеленью	г	250/10/2	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Биточки рыбные	г	90	11,040	1,680	14,160	116,400	307
	Картофель отварной с маслом и зеленью	г	150/2	3,15	6,00	9,15	85,000	152
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,30	0,20	14,20	60,000	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	6,600	1,200	34,200	181,000	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого обед:				25,60	22,02	94,88	667,66	
День №10-полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470

	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого подлник:				6,960	5,840	63,500	335,700	
Итого за день:				54,070	66,310	255,820	1 827,100	
Среднее значение за 5дней второй недели				65,002	65,306	253,886	1752,262	
Соотношение за 5дней второй недели				1	1	4		
Среднее значение за 10дней				61,6933	61,4584	248,7005	1741,966	
Соотношение за 10дней				1	1	4		

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПин 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"