

**«Согласовано»
Заведующая производством
О.С. Кузнецова**

**«Утверждаю»
Начальник оздоровительного
лагеря А.К. Ковалева**

Исполнитель: заведующая производством Кузнецова О.С.

Примерное меню
(лагерь с дневным пребыванием для детей)
в МБОУ СОШ № 1
12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. цен (ккал) |
|-----------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 181 | Каша манная | 200/10 | 17.21 | 15.92 | 34.33 | 349.44 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3.78 | 0.7 | 26 | 125 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/30 | 2.6 | 0.9 | 20.51 | 157.7 |
| 338 | Яблоко свежее | 200 | 1.8 | 8.4 | 19.3 | 147 |
| | Итого | 670 | 25.39 | 25.92 | 100.14 | 779.17 |
| Обед: | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.2 |
| 150У | Суп картофельный с рыбой | 250 | 21.6 | 15.7 | 32.45 | 357.5 |
| 278 | Тефтели в томатном соусе | 100/50 | 8.51 | 13.83 | 20.57 | 240.79 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 7.4 | 4.6 | 27 | 179 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 4.2 | 20.2 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 940 | 44.81 | 39.15 | 139 | 1053.21 |
| | Итого за день | | 70.2 | 65.07 | 239.14 | 1832.38 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200/10 | 4,8 | 7 | 51,6 | 288 |
| 378 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 8 | 110 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/30 | 10.2 | 13.9 | 16.48 | 268 |
| 338 | Апельсин свежий | 200 | 0.8 | 0.3 | 9.6 | 59 |
| | Итого | 680 | 17,2 | 22.8 | 85.68 | 725 |
| Обед: | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 48 | Салат «Витаминный» | 100 | 0.9 | 3.7 | 21 | 66 |
| 83 | Свекольник со сметаной, яйцом | 250/10/20 | 5.9 | 8.9 | 35.73 | 160.75 |
| 265 | Плов из свинины | 100/200 | 22.96 | 22.8 | 46 | 481 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.2 | 28.4 | 116.2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 50 | 3.4 | 0.45 | 22.9 | 111.5 |
| | Итого | 970 | 36.52 | 36.45 | 173.35 | 1028.97 |
| | Итого за день | | 53.72 | 59.25 | 259.03 | 1753.97 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 200/50 | 20.4 | 17.9 | 61.3 | 487.9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1.8 | 3.4 | 8 | 60 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.4 | 0.9 | 16.38 | 82 |
| 338 | Банан свежий | 200 | 0.6 | 3.55 | 21.3 | 101.3 |
| | Итого | 705 | 25.2 | 25.75 | 106.98 | 731.2 |
| | Обед: | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидор | 100 | 2.57 | 5.1 | 7.4 | 85.78 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 11.5 | 10.25 | 50.25 | 339.15 |
| 288 | Голень птицы отварной | 100 | 10.4 | 9.7 | 5 | 148.9 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 200 | 5.2 | 10.4 | 24.7 | 213.2 |
| 350 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 26 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 930 | 35.55 | 36.21 | 150.99 | 1079.75 |
| | Итого за день | | 60.75 | 61.96 | 257.97 | 1810.95 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200/30 | 14.51 | 13.8 | 68.0 | 439.28 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 1.8 | 3.4 | 10 | 60 |
| 1 | Бутерброд маслом | 50/10 | 3.7 | 10.3 | 24.5 | 206.3 |
| 338 | Груша свежая | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
| | Итого | 712 | 20.41 | 27.8 | 112.8 | 752.58 |
| | Обед: | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 2.2 | 6,6 | 7.7 | 130 |
| 82 | Борщ со сметаной, яйцом | 250/10/20 | 8,25 | 9,5 | 21,75 | 196,5 |
| 235 | Шницель рыбный | 100 | 12.09 | 9.81 | 28.25 | 249.65 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 5.08 | 13.33 | 29.13 | 256.81 |
| 342 | Компот из вишни | 200 | 1 | 0.2 | 21.57 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 960 | 34.5 | 40.2 | 146.04 | 1072.68 |
| | Итого за день | | 54.91 | 68 | 258.84 | 1825.26 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0.4 | 1.03 | 3.6 | 15.6 |
| 211 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 17.0 | 26.4 | 41.54 | 409.76 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3.78 | 0.7 | 26 | 125 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| 338 | Мандарин | 200 | 0.93 | 0.4 | 14.6 | 71.3 |
| | Итого | 660 | 25.27 | 28.93 | 105.06 | 715.18 |
| | Обед: | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 0.4 | 4.6 | 31.4 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» со смет. | 250/10 | 2.6 | 2.5 | 16.98 | 180.8 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 21 | 11.46 | 37.59 | 336.5 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 6.35 | 9 | 36.21 | 251.24 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 900 | 37.97 | 24.32 | 153.22 | 1069.66 |
| | Итого за день | | 63.24 | 53.25 | 258.28 | 1784.84 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 173 | Каша овсяная | 200/10 | 17.21 | 13.92 | 48.49 | 368.08 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1.8 | 3.4 | 8 | 60 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/30 | 2.6 | 0.9 | 20.51 | 157.7 |
| 338 | Яблоко свежее | 200 | 0.4 | 0.4 | 10 | 47 |
| | Шоколад | 50 | 3.19 | 6.48 | 18.93 | 152 |
| | Итого | 735 | 25.2 | 25.1 | 105.93 | 784.78 |
| | Обед: | | | | | |
| 24 | Салат из огурцов и помидор свежих | 100 | 4.9 | 3.46 | 7.0 | 78.74 |
| 83 | Свекольник со сметаной, яйцом | 250/10/20 | 6.9 | 10.9 | 36.73 | 272.62 |
| 263 | Рагу из свинины | 280 | 16.6 | 20.7 | 48.6 | 447 |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 342 | Компот из клубники | 200 | 2.2 | 0.2 | 20.8 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 940 | 36.48 | 36.02 | 150.77 | 1091.08 |
| | Итого за день | | 61.68 | 61.12 | 256.7 | 1875.86 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 173 | Каша пшенная | 200/10 | 11.9 | 11.1 | 45.93 | 338.22 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 1.8 | 3.4 | 10 | 60 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/30 | 10.2 | 13.9 | 16.48 | 268 |
| 338 | Слива свежая | 200 | 2.9 | 2.1 | 34.0 | 74 |
| | Итого | 702 | 26.8 | 30.5 | 106.41 | 740.22 |
| | Обед: | | | | | |
| 70 | Огурец консервированный | 60 | 0.3 | 2 | 1.3 | 24.12 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 4.8 | 9 | 25.13 | 200.72 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 22.37 | 13.4 | 5 | 169.9 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 5.08 | 13.33 | 24.13 | 236.81 |
| 607 | Соус польский | 60 | 2.5 | 3.2 | 12.4 | 96.4 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1.3 | 0.08 | 44.68 | 184.64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2.72 | 0.36 | 18.32 | 89.2 |
| | Итого | 960 | 42.23 | 41.77 | 150.28 | 1095.31 |
| | Итого за день | | 69.03 | 72.27 | 256.69 | 1835.53 |
| | Итого за день | | 60.75 | 61.96 | 257.97 | 1810.95 |

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» для школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для

несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013 год; «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А. ООО «ДеЛипринт» 2008 год; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.