

«Согласовано»

Заведующая производством

О. С. Кузнецова

Исполнитель: заведующая производством Кузнецова О.С.

«Утверждаю»

Начальник оздоровительного
лагеря

Козлова А.В.

**Примерное меню на лагерь с дневным
пребыванием для детей 7-11 лет в
МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша**

№ 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	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44
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	200	1,8	8,4	19,3	147
Итого		620	21,39	21,92	92,14	695,14
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	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
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		870	38,81	31,15	129,0	967,94
Итого за день			60,1	53,07	221,14	1663,08
2 день						
Завтрак:						
174	Каша рисовая молочная	150/10	3,6	5,25	38,7	216
378	Чай со сгущенным молоко	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		630	16	21,05	72,78	653
Обед						
48	Салат «Витаминный»	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75

265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб дарницкий	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	860	31,27	31,58	145,2	867,69
	Итого за день		47,27	52,63	217,98	1520,69
	3день					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
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	655	21,2	22,75	92,98	632,2
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
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	830	30,55	31,21	130,99	966
	Итого за день		47,75	47,96	184,97	1598,2
	4день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	12,51	9,8	58,26	371,28
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	1,8	3,4	10	60
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	10,3	24,5	206,3
338	Груша свежая	200	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	642	18,41	23,8	103	684,58
	Обед:					

20	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	2,7	78
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	20,2	231
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
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	860	29,41	34,49	122,99	896,95
	Итого за день		47.82	58.29	226.05	1581.53
	5день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,4	1,03	3,6	15,6
211	Омлет натуральный с сыром	150	14,0	21,4	31,54	374,76
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	610	22,27	23,93	95,06	680,18
	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	90	18	9,46	27,59	267,5
321	Капуста тушеная	150	4,35	7	29,21	138,24
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	840	32,97	20,32	136,22	887,66
	Итого за день		55,24	44,25	231,28	1567,84
	бдень					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	150/10	14,21	10,92	37,49	305,04
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	200	0,4	0,4	10	47

	Шоколад	50	3,19	6,48	18,93	152
	Итого	685	22,2	22,1	94,93	721,74
	Обед:					
24	Салат из св. помидор, огурцов	60	2,9	2,46	2,0	34,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	230	12,6	17,7	36,6	303
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	850	30,48	32,02	133,77	902,54
	Итого за день		52,68	54,12	228,7	1624,28
	7день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	248,22
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74
	Итого	652	24,8	27,5	94,41	650,22
	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	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
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	2,27	0,36	18,32	89,2
	Итого	890	33,81	36,47	133,28	950,83
	Итого за день		58,61	63,97	227,69	1601,05
	Итого за день		47,75	47,96	184,97	1598,2

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептур 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