

СОГЛАСОВАНО

Начальник детского оздоровительного лагеря муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней
общеобразовательной школы №2»

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средней общеобразовательной школы №2»

Е.В. Ковальчук



Примерное 7-дневное меню на лагерь с дневным
пробыванием для детей с 11 до 18 лет в МБОУ

СОШ №2.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У			
	1	2	3	4	5	6		
	1 день							
	Завтрак:							
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	255	7,82	9,45	35,27	257,37		
1	Булгурброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06		
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78		
6/н	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		
6/н	Конфета вафельная глазированная	15	0,6	4,6	9,2	80,5		
	Итого:	605	13,15	21,03	94,85	623,71		
	Обед:							
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,13	9,17	90,87		
473,587	Телегели (2 вариант)	110	7,12	16,48	11,33	222,12		
511	Рис отварной	250	5,44	4,38	59,16	297,81		
13	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,68		
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77		
6/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2		
6/н	Хлеб марининский	40	2,64	0,44	16,4	80		
	Итого:	990	21,21	32,98	142,76	954,45		
	Итого:		34,36	54,01	237,61	1578,16		
	2 день							
	Завтрак:							
235	Каша пшеничная молочная жидкая	255	8,58	8,63	43,9	287,57		
3	Булгурброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01		
306	Яблоко отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56		
6/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	645	20,38	22,77	80,93	612,38		
	Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	4,12	18,19	131,31		
469	Котлеты домашние	100	12,91	19,26	9,95	264,8		

332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39
6/н	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85
6/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2
6/н	Хлеб маринининский	20	1,32	0,22	8,2	40
	Итого:	910	31,74	37,37	133,98	1001,55
	Итого:		52,12	60,14	214,91	1613,93
	3 День					
	Завтрак:					
236	Каша рисовая молочная жидкая	255	5,96	7,69	39,69	251,75
6/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,21	72,2
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67
6/н	Чоко пай	28	1,09	5,24	17,89	123,2
6/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:	613	13	16,24	111,4	639,82
	Обед:					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,1	13,32	107,63
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,24	4,65	6,19	115,55
520	Пюре картофельное	230	4,6	5,37	32,01	194,77
45	Винегрет овощной	100	1,61	4,59	9,31	85
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74
6/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8
6/н	Хлеб маринининский	60	3,96	0,66	24,6	120
	Итого:	1000	29,22	20,99	140,99	872,49
	Итого:		42,22	37,23	252,39	1512,31
	4 День					
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	200	30,72	20,08	37,64	454,13
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,06	56
6/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	585	33,8	25,68	80,65	695,69
	Обед:					

135	Суп из овощей	250	1,98	5,19	10,86	98,03
443	Гуляш (свинина)	125	10,48	26,15	4,86	296,7
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	250	12,41	6,77	58,01	342,54
33	Салат из свеклы	100	1,28	5,36	7,78	84,45
6/н	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6
6/н	Хлеб марининский	20	1,32	0,22	8,2	40
	Итого:	965	29,99	44,05	119,69	1001,32
	Итого:		63,79	69,73	200,34	1697,01
	5 День					
	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	210	20,12	25,14	3,78	321,87
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78
33	Сыр (порциями)	30	6,9	8,7	0	108
6/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		29,87	35,62	36,61	591,65
	Обед:					
132	Рассольник ленинградский	250	2,25	5,29	16,65	123,2
487	Птица отварная с гарниром	120	26,42	21,97	0,28	304,5
332	Макаронные изделия отварные	200	6,83	4,41	45,1	247,39
45	Салат из квашенной капусты	100	1,69	1,09	7,81	47,85
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6
6/н	Хлеб марининский	20	1,32	0,22	8,2	40
	Итого:	910	40,32	33,28	113,15	914,31
	Итого:		70,19	68,9	149,76	1505,96
	6 День					
	Завтрак:					
302	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11
6/н	Батон нарезной	45	3,37	1,3	22,81	108,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
306	Яйцо отзарное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
6/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96

	Итого:	595	18,46	17,82	94,87	606,21
	Обед:					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,59	19,59	112,17
450	Плов	200	13,63	26,55	38,94	449,25
19	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,19	3,61	65,29
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85
6/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2
6/н	Хлеб марининский	40	2,64	0,44	16,4	80
	Итого:	830	23,36	35,23	123,38	905,76
	Итого:		41,82	53,05	218,25	1511,97
	Завтрак:					
333	Макароны с сыром	265	11,68	9,88	56,38	361,19
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01
6/н	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	615	20	21,56	99,04	672,87
	Обед:					
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,58	6,01	13,17	117,13
448	Азу	300	18,89	13,18	30,32	315,41
6/н	Огурец консервированный	100	0	0	3	12
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74
6/н	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,12	190,7
6/н	Хлеб марининский	80	5,28	0,88	32,8	160
	Итого:	1010	32,98	20,85	144,63	901,98
	Итого:		52,98	42,41	243,67	1574,85
	Итого за смену всего:		357,48	385,47	1516,93	
	Итого за смену соотношение:		1	1	4	

	Завтрак			
	Б	Ж	У	
Всего:	148,66	160,72	598,35	
Среднее:	21,23714	22,96	85,47857	
	Обед			
	Б	Ж	У	
Всего:	208,82	224,75	918,58	
Среднее:	29,83143	32,10714	131,2257	

Список используемой литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», 2004. 640 стр.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Голунова Л.Е. Лабзина М.Т. Издание двенадцатое переработанное и дополненное. Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург 2008. 776 стр.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный., Тутельян Т.В. (ред) М: ДеЛи принт, 2011-584 с
4. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Справочник.-М.:ДеЛи принт, 2007.-276 стр.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020год
6. 2.3.6 Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения 2021 год
7. Технический регламент таможенного союза ТР ТС 021/2011
8. Технический регламент таможенного союза ТР ТС 022/2011