

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

ДИРЕКТОРУ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2»
Е.В. Ковальчук



Примерное 7-дневное меню на лагерь с дневным
пребыванием для детей с 7 до 10 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	155	4,68	7,11	21,11	167,16		
1	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06		
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78		
б/н	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		
б/н	Конфеты вафельная глазированный	15	0,6	4,6	9,2	80,5		
	Итого:	505	10,01	18,69	80,69	533,5		
	Обед:							
145	Щи из свежей капусты с картофелем (2 вариант)	250	2,01	5,13	9,17	90,87		
473,587	Тефтели	110	7,12	16,48	11,33	122,12		
511	Рис отварной	150	3,27	4,08	35,51	191,85		
13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,08	38,81		
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2		
б/н	Хлеб мацони	40	2,64	0,44	16,4	80		
	Итого:	850	18,77	30,24	118,38	822,62		
	Итого:		28,78	48,93	199,07	1356,12		
	2 День							
	Завтрак:							
235	Каша пшеничная молочная жидкая	155	5,17	6,64	26,37	185,92		
3	Бутерброд с сыром	50	5,72	9,34	15,25	168,01		
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56		
б/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	545	16,97	20,78	63,4	510,73		
	Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми домашний	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	150	5,13	4,21	33,84	193,77
6/н	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85
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:	800	27,76	33,45	109,86	852,73
	Итого:		44,73	54,23	173,26	1363,46
	3 День					
	Завтрак:					
236	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,57	6,06	23,75	163,8
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:	513	10,61	14,61	95,46	551,87
	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	200	3,99	5,13	27,79	173,23
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 марининский	40	2,64	0,44	16,4	80
	Итого:	950	27,29	20,53	128,57	810,95
	Итого:		37,9	35,14	224,03	1362,82
	4 День					
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	170	25,83	17,74	33,64	397,54
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	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	505	28,71	23,14	71,75	615,6
	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)	150	7,93	5,63	37,07	230,73
33	Салат из свеклы	60	0,78	3,57	4,72	54,07
б/н	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6
б/н	Хлеб марининский	20	1,32	0,22	8,2	40
	Итого:	825	25,01	41,12	95,69	859,13
	Итого:		53,72	64,26	167,44	1474,73
	5 День					
	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	160	15,1	20,67	2,85	257,86
692	Кофейный напиток	200	2,05	1,58	25,33	123,78
33	Сыр (порциями)	30	6,9	8,7	0	108
б/н	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,25	57
	Итого:	540	25,25	31,25	39,43	546,64
	Обед:					
132	Рассольник ленинградский	250	2,25	5,29	16,65	123,2
487	Птица отварная с гарниром	90	20,45	17,01	0,18	235,6
332	Макаронные изделия отварные	150	5,13	4,21	33,84	193,77
45	Салат из квашенной капусты	60	1,03	0,66	4,7	28,83
631	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6
б/н	Хлеб марининский	20	1,32	0,22	8,2	40
	Итого:	790	31,99	27,69	98,68	772,77
	Итого:		57,24	58,94	138,11	1319,41
	6 День					
	Завтрак:					
302	Каша вязкая (гречневая)	160	6,25	10,38	27,61	228,79
б/н	Батон нарезной	45	3,37	1,3	22,81	108,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
б/н	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96

	Итого:	545	16,4	16,78	85,7	551,89
	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	60	0,61	5,11	2,09	56,73
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85
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:	750	20,08	34,77	103,88	809,6
	Итого:		36,48	51,55	189,58	1361,49
	7 День					
	Завтрак:					
333	Макаронны с сыром	215	9,98	9,69	45,12	307,57
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:	565	18,3	21,37	87,78	619,25
	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	60	0	0	1,8	7,2
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 марининский	60	3,96	0,66	24,6	120
	Итого:	930	30,14	20,47	125,45	809,28
	Итого:		48,44	41,84	213,23	1428,53
	Итого за смену всего:		307,29	354,89	1304,72	
	Итого за смену соотношение:		1	1	4	

	Завтрак			
	Б	Ж	У	
Всего:	126,25	146,62	524,21	
Среднее:	18,03571	20,94571	74,88714	
	Обед			
	Б	Ж	У	
Всего:	181,04	208,27	780,51	
Среднее:	25,86286	29,75286	111,514	

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