

Согласовано с директором МБОУ ООШ №

Ю. Я. Бурак



« 01 » 2023г.

Согласовано

Генеральный директор ООО «Каньон»

Ж.А. Строцкая



2023г.

**Основное (организованное) меню двухразового питания
для летних профильных лагерей с дневным
пребыванием
для детей с 12 до 18 лет
Муниципальных образовательных учреждений
Приморско-Ахтарского района**

г. Приморско-Ахтарск
2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лето дети 12 лет и старше

Неделя: I

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	240	7,10	7,97	22,85	192	121	
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	101	15	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	389	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	94	ПП	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПП	
	Кондитерские изделия	25	1,50	1,50	18,00	105	ПП	
Итого за ЗАВТРАК		560	20,18	17,52	93,59	630		
ОБЕД.	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	75	27	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	90	88	
	Биточки (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	268	
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166	312	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПП	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,40	26,28	118	ПП	
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338	
	Итого за ОБЕД.		1040	26,00	38,58	113,73	915	
	Итого за день		1600	46,19	56,11	207,33	1545	

Рецепт: Лето дети 12 лет и старше		День: вторник				№ рецептуры
Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	230	9,03	11,56	56,76	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	95
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61
Итого за ЗАВТРАК		610	17,18	15,17	116,41	667
ОБЕД.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,54	149
	Жаркое по-домашнему	210	19,43	21,71	19,89	373
	Компот из свежих плодов	200	0,31	0,08	28,20	105
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53
Итого за ОБЕД.		850	32,74	33,99	107,82	891
Итого за день		1460	49,93	49,16	224,22	1558

Категория		Наименование блюда		Неделя: 1		День: среда			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Возраст	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид		
ЗАВТРАК	12 лет и старше	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71	54-20-2020	
		Омлет с зеленым горошком	200	12,80	15,33	6,27	213			
		Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05	22,09	105	350		
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР		
		хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР		
		Черешня свежая с сахаром	115	1,10	0,40	25,60	112	339		
Итого за ЗАВТРАК			650	18,47	16,42	81,23	557			
ОБЕД.	12 лет и старше	Салат из белокочанной капусты	100	0,75	6,02	2,35	67	20		
		Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	96		
		Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11,48	10,62	8,38	248	297		
		Каша вязкая (гречневая)	180	5,50	6,00	24,62	175	312		
		Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389		
		хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	ПР				
Итого за ОБЕД.			930	28,34	29,08	113,01	909			
Итого за день			1580	46,81	45,51	194,24	1466			

День: четверг

Неделя: 1

Категория: Лето дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	30	26,6	27,4	461	Л366
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	389
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,68	35	ПР
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,72	52	338
	Итого за ЗАВТРАК		550	34,16	27,44	76,51	680
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	104	82
	Плов из птицы	210	15,96	13,65	38,01	348	Л492
	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	171	Л 693
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	70	4,90	0,56	36,79	165	ПР
Итого за ОБЕД		850	30,13	30,13	130,69	924	
Итого за день		1400	64,62	57,57	207,20	1604	

Рацион: Лето дети 12 лет и старше		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры	
				Жиры	Углеводы	тысячная		
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	220	5,26	3,63	45,33	236	182	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72	15	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	111	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	111	
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	
	Вафли	15	0,75	4,50	9,00	80	111	
	Итого за ЗАВТРАК		550	19,61	19,19	95,18	627	
	ОБЕД.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,09	3,65	70	24
		Суп с макаронными изделиями и	250	2,56	2,78	15,69	109	112
Рыба тушеная в томате с овощами		140	13,65	6,93	5,32	148	229	
Пюре картофельное		200	4,07	6,40	30,66	183	312	
Кофейный напиток с молоком стуженным		200	2,94	1,99	20,92	113	380	
хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,36	70	111	
Хлеб пшеничный		60	4,20	0,48	31,53	141	111	
Яблоки свежие		130	0,52	0,52	12,74	61	338	
Итого за ОБЕД.			1120	31,55	25,66	135,87	895	
Итого за день			1670	51,15	44,85	231,04	1523	

Даннон: Лето дети 12 лет и старше		Неделя: 2		День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	240	5,26	4,56	17,25	144	120
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	15
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	Л 693
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,02	94	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Кондитерские изделия	20	1,90	4,50	14,10	104	339
Итого за ЗАВТРАК		550	22,31	22,06	94,47	666	20
ОБЕД.	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,54	149	102
	Рагу из курицы	230	16,51	15,40	19,98	284	289
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05	22,09	105	350
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1,10	0,40	25,60	112	339
Итого за ОБЕД.		970	30,85	28,04	127,77	920	
Итого за день		1520	53,16	50,10	222,23	1586	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	200	17,20	16,73	38,97	376	208
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
	Итого за ЗАВТРАК		585	22,87	18,19	99,87	651
ОБЕД.	Салаг из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	104	82
	Тфтели (2-й вариант) с томатным соусом	110	13,93	10,41	13,47	206	Л 462/587
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	Л332
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	25,38	105	342
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,48	31,53	141	ПР
	Итого за ОБЕД.		915	29,80	29,77	138,96	952
Итого за день		1500	52,67	47,96	238,83	1603	

День: вторник

Неделя: 2

Акцион: Лето дети 12 лет и старше

ацион: Дети 12 лет и старше		Неделя: 2		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	240	6,67	11,69	46,21	317	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	380
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
	Итого за ЗАВТРАК		605	13,59	14,54	103,15	595
ОБЕД.	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,11	4,56	79	23
	Суп картофельный с крупой перловой	250	1,98	2,71	12,11	86	101
	Плов из отварной говядины	220	15,62	16,94	42,46	389	54-1м-2020
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	389
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
	Вафли	15	0,98	3,00	4,00	79	339
	Итого за ОБЕД.		880	27,55	29,67	124,55	922
Итого за день		1485	41,13	44,21	227,69	1517	

Рацион: Лето дети 12 лет и старше		Неделя: 2				День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы			
			Белки	Жиры					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,92	25,60		4,27	317	54-10-2020	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10		1,90	12	71	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02		13,68	56	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24		15,77	71	ПР	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36		11,52	53	ПР	
	Черешня свежая с сахаром	115	1,10	0,40		25,60	112	339	
Итого за ЗАВТРАК		655	22,92	26,72		72,73	620		
ОБЕД.	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,10	6,08		3,75	75	27	
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09		11,98	108	96	
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11,48	10,62		8,37	248	297	
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76		24,53	166	312	
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05		22,09	105	350	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,02	53	ПР	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48		29,52	141	ПР	
	Итого за ОБЕД.		900	24,92	28,44		110,25	895	
	Итого за день		1555	47,84	55,16		182,98	1516	

Рацион: Лето дети 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	240	5,72	3,96	49,44	257	182	
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР	
	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	66	338	
	Итого за ЗАВТРАК		660	15,90	12,46	103,53	587	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112	
	Биточки (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	268	
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	136	321	
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР	
	Итого за ОБЕД		930	29,38	30,66	114,16	870	
	Итого за день		1590	45,29	217,68	1458		
	Итого за период		15360	498,78	2153,46	15375		
Среднее значение за период		1536	49,37	215,35	1538			

Составил

Администратор

Утвердил

лено разработано с использованием следующего перечня справочников:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»,
Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Дели принт, 2017;

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;

«Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М, Хлебпродинформ, 2004г.;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;