

Согласовано с директором МБОУ СОШ №

*И.А. Буряк*



« 01 »

Согласовано

Генеральный директор ООО «Каньон»

Ж.А. Строцкая

« 01 » 2023г.

**Основное (организованное) меню двухразового питания  
для летних профильных лагерей с дневным  
пребыванием  
для детей с 7 до 11 лет  
Муниципальных образовательных учреждений  
Приморско-Ахтарского района**

г. Приморско-Ахтарск  
2023

**Меню приготавливаемых блюд**

Меню: Лето дети 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,92	6,64	19,04	160	121	
	Сыр российский	20	4,64	5,9	0	72	15	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	15,77	71	ПР	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР	
	Кондитерские изделия	25	1,5	1,5	18	105	ПР	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,81</b>	<b>14,58</b>	<b>82,61</b>	<b>537</b>		
<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,66	3,65	2,25	45	27	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88	
	Биточки (из говядины)	100	13,4	20,49	12,02	293	268	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	312	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,32	21,02	94	ПР	
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338	
	<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>905</b>	<b>23,57</b>	<b>34,06</b>	<b>99,39</b>	<b>807</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>40,38</b>	<b>48,64</b>	<b>182</b>	<b>1344</b>	

Лето дети 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	180	7,07	9,05	44,42	288	173
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	379
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,68	35	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	15,77	71	ПР
	яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>13,86</b>	<b>12,46</b>	<b>94,97</b>	<b>546</b>	
<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42	24
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,23	119	102
	Жаркое по-домашнему	180	16,65	18,61	17,05	320	259
	Компот из свежих плодов	200	0,31	0,08	28,2	105	342
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	ПР	
<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>730</b>	<b>28,38</b>	<b>27,44</b>	<b>98,63</b>	<b>774</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>42,24</b>	<b>39,9</b>	<b>193,6</b>	<b>1320</b>	

он: Лето дети 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	71	
	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7	160	54-20-2020	
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05	22,09	105	350	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	15,77	71	ПР	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР	
	Черешня свежая с сахаром	115	1,1	0,4	25,6	112	339	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>14,99</b>	<b>12,55</b>	<b>78,9</b>	<b>499</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
		Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
		Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11,48	10,62	8,38	248	297
Каша вязкая (гречневая)		150	4,58	5	20,52	146	303	
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		50	3,8	0,4	24,6	118	ПР	
<b>Итого за ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>22,92</b>	<b>103,12</b>	<b>804</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1360</b>	<b>41,29</b>	<b>182,02</b>	<b>1303</b>		

Меню: Лето дети 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Вид прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со сметаной	150	22,5	19,95	20,55	359	Л366
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	389
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,72	52	338
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>26,99</b>	<b>20,85</b>	<b>71,58</b>	<b>587</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Плов из птицы	190	14,44	12,35	34,39	315	Л492
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	Л693
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,32	21,02	94	ПР
<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>26,18</b>	<b>25,2</b>	<b>108,18</b>	<b>773</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>53,17</b>	<b>46,05</b>	<b>179,76</b>	<b>1360</b>	

Лето дети 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	180	4,3	2,97	37,09	193	182
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Сыр российский	20	4,64	5,9	0	72	15
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Вафли	15	0,75	4,5	9	80	ПР
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,95</b>	<b>18,45</b>	<b>81,68</b>	<b>561</b>	
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,77	4,87	2,92	56	24
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87	112
Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	127	229
Пюре картофельное	200	4,07	6,4	30,66	183	312
Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,99	20,92	113	380
хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,32	21,02	94	ПР
Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
<b>Итого за ОБЕД.</b>	<b>995</b>	<b>26,5</b>	<b>22,56</b>	<b>114,97</b>	<b>765</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>44,45</b>	<b>41,01</b>	<b>196,65</b>	<b>1326</b>	

Лето дети 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,82	4,18	15,81	132	120	
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0	54	15	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	Л 693	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР	
	Кондитерские изделия	20	1,9	4,5	14,1	104	339	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,15</b>	<b>18,57</b>	<b>82,52</b>	<b>571</b>		
	<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	20
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,23	119	102
		Рагу из курицы	220	15,79	14,73	19,11	272	289
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		45	3,42	0,36	22,14	106	ПР	
Черешня свежая с сахаром		115	1,1	0,4	25,6	112	339	
<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>850</b>	<b>27,26</b>	<b>23,73</b>	<b>113,6</b>	<b>807</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>45,41</b>	<b>42,3</b>	<b>196,12</b>	<b>1378</b>		

Лето дети 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Лапшевник с творогом	165	14,19	13,8	32,15	310	208
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ГР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ГР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,16</b>	<b>15,18</b>	<b>87,8</b>	<b>562</b>	
<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42	24
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Тефтели (2-й вариант) с томатным соусом	110	13,93	10,41	13,47	206	Л 462/587
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	Л332
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	25,38	105	342
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ГР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,32	21,02	94	ГР
<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>780</b>	<b>26,93</b>	<b>25,02</b>	<b>119,42</b>	<b>821</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>46,09</b>	<b>40,2</b>	<b>207,22</b>	<b>1383</b>	



Неделя: 2 День: среда

детей 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	380
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>12,33</b>	<b>13,49</b>	<b>94,04</b>	<b>545</b>	
<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	80	0,88	4,89	3,65	63	23
	Суп картофельный с крупой перловой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
	Плов из отварной говядины	200	14,2	15,4	38,6	354	54-11м-2020
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	389
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106	ПР
	Вафли	15	0,98	3	4	79	339
<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>770</b>	<b>24,04</b>	<b>26,18</b>	<b>108,3</b>	<b>809</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>36,37</b>	<b>39,67</b>	<b>202,34</b>	<b>1354</b>	

лето дети 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,69	19,2	3,2	238	54-10-2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	71
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	56	377
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1,1	0,4	25,6	112	339
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,38</b>	<b>20,14</b>	<b>63,73</b>	<b>504</b>	
<b>ОБЕД.</b>	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,66	3,65	2,25	45	27
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11,48	10,62	8,37	248	297
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	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	45	3,42	0,36	22,14	106	ПР	
<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>765</b>	<b>22,33</b>	<b>23,91</b>	<b>94,89</b>	<b>781</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>39,71</b>	<b>44,05</b>	<b>158,62</b>	<b>1285</b>	

Дети с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	200	4,77	3,3	41,2	214	182	
	Сыр российский	25	5,8	7,38	0	90	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР	
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,6	44	ПР	
	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	66	338	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>14,25</b>	<b>11,72</b>	<b>90,03</b>	<b>521</b>		
<b>ОБЕД.</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87	112	
	Биточки (из говядины)	100	13,4	20,49	12,02	293	268	
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	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	45	3,42	0,36	22,14	106	ПР	
	<b>Итого за ОБЕД.</b>		<b>795</b>	<b>26,67</b>	<b>28,93</b>	<b>99,29</b>	<b>782</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>40,92</b>	<b>40,65</b>	<b>189,32</b>	<b>1303</b>	
	<b>Итого за период</b>		<b>13480</b>	<b>430,03</b>	<b>417,94</b>	<b>1887,65</b>	<b>13356</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1348</b>	<b>43,003</b>	<b>41,794</b>	<b>188,765</b>	<b>1335,6</b>		

Составил  Администратор

Меню 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.:Делли 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

образовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапиной, 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»;