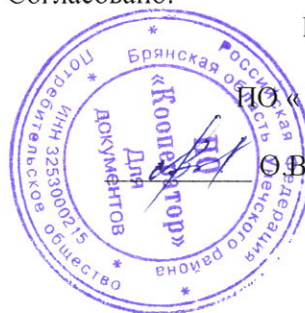


Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №2



Е.А. Кургус

Согласовано:



Председатель

И.О. «Кооператор»

С.В. Семенькова

Примерное 10-дневное меню для детей летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

Использована нормативная документация:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МЗ 2.4. 0179 – 20, утвержденными руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020 года.

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

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .

4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. *(указано в меню)

. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 7 и старше				
		ВЫХОД	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
71	Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
269	Биточки из мяса птицы с соусом	80/20	8,45	10,72	10,26	164,0
309	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
1	Хлеб ржано – пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136,0
34	Кекс школьный	30	3,33	4,52	16,43	146,0
	Итого завтрак:	550	20,52	30,41	81,56	783,86
	– обед					
45	Салат из свежей капусты	60	7,87	19,48	10,49	362,0
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/15	3,92	4,26	15,4	115,5
234	Гуляш	80	10,65	11,7	0,19	163,0
312	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	5,52	11,8	115,5
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,30	0,30	7,35	33,3
	Итого обед:	880	29,23	48,88	94,13	1064,8
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		49,75	91,96	175,69	1848,7
	ДЕНЬ № 2 – завтрак					
174	Каша рисовая молочная с сахаром	150	7,51	11,72	47,03	325,0
209	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,84
2	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,27	17,20	72,8
382	Какао с молоком	200	4,60	0,67	26,0	125,1
тпк	Сдобное хлебобулочное (пирожок с конфитюром)	50	3,88	2,36	23,55	131,0
	Итого завтрак:	460	23,44	19,62	114,06	716,74
	- обед					
75	Овощи порционно(огурец свежий)	60	0,55	0,10	0,95	6,0
82	Борщ с капустой и картофелем . сметаной	250/20/5	1,46	3,94	9,4	83,0
291	Плов из мяса птицы	150	23,38	21,4	44,6	471,0
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
1	Хлеб ржано – пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,96	0,21	0,54	40,5
	Итого обед	800	28,84	33,2	94,87	830,7
	ИТОГО ДЕНЬ 2		52,28	52,82	211,93	1547,4
	День 3 - завтрак					
392	Пельмени отварные с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	341,0
15	Сыр российский порционно	20	13,08	9,18	2,85	152,0
379	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
2	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,27	17,2	72,8
	Итого завтрак:	440	37,08	21,9	87,47	693,27
	обед					
71	Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,66	0,12	1,75	10,0
88	Щи из свежей капусты с курицей	250/10	2,95	4,95	7,90	89,7
312	Картофельное пюре	150	12,81	11,88	15,2	221
232	Филе птицы в панировке	80	11,24	11,45	24,35	245
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,08	28,2	116,6

1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,30	0,30	7,35	33,3
	Итого обед	870	30,75	36,33	99,37	851,6
	Итого 3-й день		67,83	58,23	186,84	1544,8

	День 4 - завтрак					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,38	6,06	3,04	70,7
203	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9
241	Мясо отварное	80/20	14,55	16,79	2,89	221,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,01	15,28	61,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	680	25,08	38,41	85,33	786,6
	- обед					
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/35	0,69	3,84	2,04	41,0
268	Котлеты или биточки	80	14,55	16,79	2,89	221,0
143	Овощное рагу	150	2,65	16,48	12,9	214,5
349	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,26	5,66	19,49	181,3
338	Фрукты свежие(киви)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО -обед	780	23,31	46,27	90,32	866,6
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		48,39	81,68	175,65	1653,2
	День № 5 - завтрак					
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,47	60,4
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
290	Бедро или куриные окорочка на пару	50	10,93	10,47	2,93	150,0
359	Кисель фруктово -ягодный	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
	Итого завтрак:	490	18,65	18,38	98,41	626,21
	обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,45	3,65	1,4	39,96
82	Борщ с картофелем и капустой и сметаной	250/15/5	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
343	Компот из смеси свежих плодов и бахчевых	200	0,17	0,0	17,4	71,7
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,1	9	44,0
	Итого обед	860	19,59	48,95	70,11	737,37
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		38,24	67,33	168,52	1363,5
	ДЕНЬ 6. Завтрак					
243*	Вареники ленивые с маслом	100/5	16,74	8,22	16,37	206,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,53	0,0	9,47	40,0

338	Сок 0,2	100	10,0	0,0	20,2	125,8
	Итого завтрак:	405	27,27	8,22	46,04	371,8
	ДЕНЬ № 6 - обед					
12	Салат из кукурузы консервированной	60	2,88	6,18	8,04	9,93
96	Рассольник ленинградский	250/10	1,6	4,06	9,58	85,8
283*	Филе рыбы(минтай) с овощами	80	6,52	9,29	7,92	150,0
312	Пюре картофельное	150	3,06	5,52	11,8	137,25
343	Напиток из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО обед	770	16,95	32,67	86,76	662,38
	Итого день 6		44,22	40,89	132,8	1034,18
	День 7 завтрак					
14*	Салат из свежих помидор с луком	60	0,98	6,14	3,73	74,2
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,44	168,40
278	Тефтели из мяса птицы с соусом	90	12,82	14,8	98,2	237,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,27	17,2	72,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
пр	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,0	5,6	19,0	150,0
	Итого завтрак:	730	28,41	31,33	174,04	742,4
	обед					
101	Суп картофельный с крупой и курицей	250/20	2,35	2,265	13,48	91,2
269	Котлета особая(мясо свинины ,мясо говядины)	80	8,0	10,5	8,66	162,0
304	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,10	7,5	28,5	202,5
342	Компот из яблок свежих	200	0,2	0,2	18,9	79,0
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого обед:	810	19,6	28,51	105,16	766,7
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		48,01	59,84	279,2	1509,1
	День №8 - завтрак					
75	Овощи порционно(огурец свежий)	60	0,55	0,10	0,95	6,0
312	Картофельное пюре	150	5,5	4,52	26,44	168,4
ТТК	Колбаски походные(свинина,филе птицы, соль,чеснок, киш.оболочка)	80	14,5	11,0	11,3	211,0
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,53	0,01	0,13	41,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
	Итого завтрак:	535	23,45	15,9	56,02	499,8
	-обед					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	2,64	4,06	10,74	93,6
180*	Каша рассыпчатая перловая с овощами	150	3,06	5,52	11,83	115,5
271	Котлеты домашние	80	5,72	8,6	6,2	126,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Напиток фруктово- ягодный	200	0,27	0,0	22,8	92,27
338	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого обед:	770	16,45	24,34	92,06	704,67

