

Меню разработано

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

А. Н. Репин



«25» мая

Согласовано:

Директор КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка

 О.А. Мотовилова

«25» 05 2023г

Начальник лагеря

 В. А. Адонина

«25» 05 2023г

Примерное цикличное десятидневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка

12 лет и старше

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, пгт. Пижанка, ул. Советская, 61 на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021 г.)
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Уральский государственный экономический университет) Екатеринбург, 2011г, составили Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева
- Сборник рецептур 1994
- Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ и профессиональных училищ, лицеев (Киров 2001)
- Рекомендации по организации питания учащихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4.0179-20) Москва 2020, Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование Российской Федерации

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка кум	50	7	12	42	303	295
	Каша манная молочная с маслом сливочным л	250	8	10	37	268	192
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	154
Итого за Завтрак		560	20	23	123	798	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) л	100	2		5	28	200
	Суп из овощей со сметаной л	250	2	7	11	119	161
	Котлета Особая с соусом 60/40	100	7	5	7	99	199
	Макаронные изделия отварные л	180	7	12	43	307	160
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		890	22	24	112	780
Итого за день		1 450	42	47	235	1578	

(лист 2)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 50	50	8	8	30	228	360.01
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	11	37	276	129
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Фрукт	190	1			135	54
Итого за Завтрак		720	82	19	96	786	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	100	3	1	11	69	203
	Суп картофельный с клецками л	250	2	3	16	103	74.01
	Плов из мяса кур л	250	15	16	55	427	159
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		860	24	20	123	804	
Итого за день		1 580	106	39	219	1590	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с картофелем 100	50	8	4	46	258	269
	Суп молочный с лапшой л	250	4	5	16	128	136
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	25	134	165
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
	Итого за Завтрак	560	20	13	116	686	
Обед	Винегрет овощной л	100	3	17	11	215	17,01
	Щи из свежей капусты со сметаной л	250	4	7	9	116	61
	Наггетсы куриные л	100	19	23	18	355	204
	Картофельное пюре л	180	3	4	18	121	66
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед	890	33	51	97	1012	
Итого за день	1 450	53	64	213	1698		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным л	250	6	7	45	269	189
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
	Итого за Завтрак	550	13	17	104	641	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) л	100	2		5	28	200
	Суп картофельный с бобовыми л	250	8	6	19	160	58,01
	Кура отварная с овощами л	100	12	10	2	148	201
	Каша гречневая рассыпчатая л	180	9	15	43	345	12
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед	890	35	31	115	908	
Итого за день	1 440	48	48	219	1549		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	5	4	14	124	170
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л	250	8	8	42	274	195
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
	Итого за Завтрак	550	81	13	100	628	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор л	100	1	10	2	103	206
	Борщ со сметаной л	250	2	6	14	117	157
	Котлеты рыбные 80/30	110	11	2	6	81	180
	Каша рисовая рассыпчатая л	180	4	17	45	347	183
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед	900	22	35	108	853	
Итого за день	1 450	103	48	208	1481		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным л	250	8	8	43	300	185
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
	Итого за Завтрак	550	15	18	102	672	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	100	3	1	11	69	203
	Уха Рыбачья л	250	6	8	20	206	30
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Макаронные изделия отварные л	180	7	12	43	307	160
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед	890	32	33	118	955	
Итого за день	1 440	47	51	220	1627		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с ливидлом 50	50	8	8	30	228	360,01
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	11	37	276	129
	Какао с молоком л	200	2	3	25	135	207
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Фрукт	200	1			142	54
Итого за Завтрак		730	21	22	106	864	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) л	100	2		5	28	200
	Суп из овощей со сметаной л	250	2	7	11	119	161
	Фрикадельки мясные в соусе л	100	12	12	7	182	237,01
	Картофельное пюре л	200	3	5	20	135	66
	Компот из сухофруктов л	200	1		18	72	62
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		910	24	24	87	680	
Итого за день		1 640	45	46	193	1544	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	5	4	14	124	170
	Суп молочный с лапшой л	250	4	5	16	128	136
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
	Итого за Завтрак		550	77	10	74	482
Обед	Салат Студенческий л	100	4	12	9	157	176
	Суп картофельный с макаронными изделиями л	250	5	4	17	118	78,01
	Зразы школьные 80/30	110	12	14	11	215	191
	Каша гречневая рассыпчатая л	180	9	15	43	345	12
	Компот из яблок и изюма л	200			19	77	4,04
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		900	34	45	125	1056	
Итого за день		1 450	111	55	199	1538	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка кум	50	7	12	42	303	295
	Каша манная молочная с маслом сливочным л	250	8	10	37	268	192
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
Итого за Завтрак		560	20	23	123	798	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	100	3	1	11	69	203
	Суп картофельный с сыром л	250	7	7	15	153	182
	Кура отварная с овощами л	100	12	10	2	148	201
	Картофель отварной л	180	4	7	35	220	36
	Напиток лимонный	200			24	99	212
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		890	30	25	113	833	
Итого за день		1 450	50	48	236	1631	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным л	250	6	7	45	269	189
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	25	134	165
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
Итого за Завтрак		550	16	20	114	714	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор л	100	1	10	2	103	206
	Борщ со сметаной л	250	2	6	14	117	157
	Плов из свинины л	250	20	23	48	481	94
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		860	27	39	110	928
Итого за день		1 410	43	59	224	1642	
Итого за период		14 760	648	505	2166	15878	
Среднее значение за период			64,8	50,5	216,6	1587,8	