

Меню разработано, утверждено
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор



А. Н. Репин

«25» мая 2023г

Согласовано:

Директор КОГОВУ 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 КОГОВУ СШ с УИОП п. Пижанка

7-11 лет

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое 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 (7-11лет)

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	220	7	9	32	236	192
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Итого за Завтрак	500	16	21	103	683	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) л	60	1		3	17	200
	Суп из овощей со сметаной л	200	2	6	9	95	161
	Котлета Особая с соусом 60/40	100	7	5	7	99	199
	Макаронные изделия отварные л	150	6	10	36	256	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	770	20	21	101	694	
Итого за день		1 270	36	42	204	1377	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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	220	7	9	32	243	129
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Фрукт	150				107	54
	Итого за Завтрак	650	80	17	91	725	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	60	2		7	41	203
	Суп картофельный с клецками л	200	2	3	13	82	74,01
	Плов из мяса кур л	200	12	13	44	342	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	720	20	16	105	670	
Итого за день		1 370	100	33	196	1395	

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	230	4	5	15	118	136
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	25	134	165
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Итого за Завтрак	510	17	12	100	593	
Обед	Винегрет овощной л	60	2	10	7	129	17,01
	Щи из свежей капусты со сметаной л	200	4	5	7	93	61
	Наггетсы куриные	90	15	18	14	274	260
	Картофельное пюре	150	3	9	23	189	2
	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	760	28	42	92	890	
Итого за день		1 270	45	54	192	1483	

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	230	6	7	41	248	189
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Итого за Завтрак	500	10	16	85	537	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) л	60	1		3	17	200
	Суп картофельный с бобовыми л	200	7	4	15	128	58,01
	Кура отварная с овощами л	80	10	8	1	118	201
	Каша гречневая рассыпчатая л	150	8	13	36	288	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	750	30	25	101	778	
Итого за день		1 250	40	41	186	1315	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

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	230	7	7	39	252	195
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		500	77	11	82	523	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор л	60		6	1	62	206
	Борщ со сметаной л	200	2	5	11	94	157
	Котлеты рыбные 80/30	110	11	2	6	81	180
	Каша рисовая рассыпчатая л	150	4	14	38	290	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	780	21	27	97	732	
Итого за день		1 280	98	38	179	1255	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

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	230	7	7	39	276	185
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		500	11	16	83	565	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	60	2		7	41	203
	Уха Рыбачья л	200	5	7	16	165	30
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Макаронные изделия отварные л	150	6	10	36	256	160
	Сок	200	1		20	92	6
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед	770	30	29	108	866	
Итого за день		1 270	41	45	191	1431	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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	230	8	10	34	254	129
	Какао с молоком л	200	2	3	25	135	207
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Фрукт	150				107	54
Итого за Завтрак		660	20	21	103	807	
Обед							
	Огурцы свежие (гарнировка) л	60	1		3	17	200
	Суп из овощей со сметаной л	200	2	6	9	95	161
	Фрикадельки мясные в соусе л	100	12	12	7	182	237,01
	Картофельное пюре л	150	2	4	15	101	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		770	22	22	78	611	
Итого за день		1 430	42	43	181	1418	

(лист 8)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

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	230	4	5	15	118	136
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	25	134	165
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		500	14	12	68	459	
Обед							
	Салат Студенческий л	60	2	7	5	94	176
	Суп картофельный с макаронными изделиями л	200	4	3	13	95	78,01
	Зразы школьные 80/30	110	12	14	11	215	191
	Каша гречневая рассыпчатая л	150	8	13	36	288	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		780	30	37	110	913	
Итого за день		1 280	44	49	178	1372	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	230	7	9	34	247	192
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		510	16	21	105	694	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка)	60	2		7	41	203
	Суп картофельный с сыром л	200	6	6	12	122	182
	Кура отварная с овощами л	90	11	9	1	133	201
	Картофель отварной л	150	4	6	29	183	38
	Напиток лимонный	200			24	99	212
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		760	27	21	99	722	
Итого за день		1 270	43	42	204	1416	

(лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2023 Пижанка (7-11лет)

Неделя: 2

День: пятница

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	230	6	7	41	248	189
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		500	73	16	85	540	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидор л	60		6	1	62	206
	Борщ со сметаной л	200	2	5	11	94	157
	Плов из свинины л	200	16	19	38	385	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		720	22	30	96	768	
Итого за день		1 220	95	46	181	1308	
Итого за период		12 910	584	433	1892	13770	
Среднее значение за период			58,4	43,3	189,2	1377	