

Меню разработано и утверждено
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор _____ А. Н. Репин



«16» мая

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка
_____ О.А. Мотовилова

«23» мая 2022г

Начальник лагеря _____ В. А. Адонина

«23» мая 2022г

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

12 лет и старше

2022 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, п. 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

ООО Русский торговый дом

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным л	250	8	10	37	268	192
	Булка с сахаром и корицей л	50	12	28	79	618	153
	Хлеб пшеничный	50	13	2	81	392	184,02
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Завтрак	550	33	40	215	1339	
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 л	100	7	5	7	99	199
	Макаронные изделия отварные л	180	8	7	52	302	160
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед	890	22	19	117	736		
Итого за день	1 440	55	59	332	2075		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше) Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины с повидлом	160	3	3	4	53	175
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Фрукт	190					54
	Итого за Завтрак	550	66	3	19	117	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	100	3	1	11	69	203
	Суп картофельный с клецками л	250	2	3	16	103	74,01
	Плов из мяса кур л	250	17	15	30	324	159
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	860	25	19	97	662	
Итого за день	1 410	91	22	116	779		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с лапшой л	250	4	5	16	128	136
	Ватрушка с картофелем л	100	24	56	158	1236	153,01
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	16	106	165
	Итого за Завтрак	550	31	64	190	1470	
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	200	3	5	20	135	66
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Обед	910	32	52	98	987	
Итого за день	1 460	63	116	288	2457		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	4	15	25	254	181
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным л	280	7	8	50	406	189
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Завтрак	550	11	23	93	721	
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	17	14		197	201
	Каша гречневая рассыпчатая л	180	9	8	43	277	12,01
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	Итого за Обед	890	39	28	109	850	
Итого за день	1 440	50	51	202	1571		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	14	7	43	294	170
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л	280	9	9	48	307	195
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
Итого за Завтрак		550	86	16	106	665	
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 л	110	11	2	6	84	180
	Каша рисовая рассыпчатая л	180	4	5	47	248	183
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Чай с сахаром	200			18	61	16
Итого за Обед		900	21	23	109	718	
Итого за день		1 450	107	39	215	1383	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	4	15	25	254	181
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным л	280	9	9	48	336	185
	Чай с сахаром	200			18	61	16
Итого за Завтрак		550	13	24	91	651	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	100	3	1	11	69	203
	Уха Рыбацкая л	250	9	3	13	121	30
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Макаронные изделия отварные л	180	8	7	52	302	160
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		890	35	23	119	826	
Итого за день		1 440	48	47	210	1477	

(лист 7)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины с повидлом	160	3	3	4	53	175
	Какао с молоком л	200	3	3	29	158	207
	Фрукт	200					54
Итого за Завтрак		560	6	6	33	211	
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					237,01
	Картофельное пюре л	200	3	5	20	135	66
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Компот из сухофруктов л	200	1		18	72	62
Итого за Обед		910	11	12	76	459	
Итого за день		1 470	17	18	109	670	

(лист 8)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	14	7	43	294	170
	Суп молочный с лапшой л	280	5	6	18	143	136
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
Итого за Завтрак		550	82	13	76	501	
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 л	110	12	14	11	215	191
	Каша гречневая рассыпчатая л	180	9	8	43	277	12,01
	Компот из яблок и изюма л	200			19	76	4,04
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		900	33	38	121	948	
Итого за день		1 450	115	51	197	1449	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше)

(лист 9)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булка с сахаром л	100	24	56	158	1236	151
	Каша манная молочная с маслом сливочным л	250	8	10	37	268	192
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Завтрак	550	32	66	213	1565	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	100	3	1	11	69	203
	Суп картофельный с сыром л	250	7	7	15	153	182
	Кура отварная с овощами л	100	17	14		197	201
	Картофель отварной л	180	4	7	35	220	38
	Напиток лимонный	200			23	86	212
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед	890	34	29	106	830		
Итого за день	1 440	66	95	319	2395		

(лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Манник, кг	100	1	3	8	62	168
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным л	250	6	7	45	363	189
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	16	106	165
	Итого за Завтрак	550	10	13	69	531	
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 ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	860	26	39	106	889	
Итого за день	1 410	36	52	175	1420		
Итого за период	14 410	648	550	2163	15676		
Среднее значение за период		32,4	27,5	108,2	783,8		