

Меню разработано

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

А. Н. Репин



«16» мая 2022г.

Согласовано:

Директор КОГОВУ СШ с УИОП п. Пижанка

О.А. Мотовилова

« 23 » мая 2022г.

Начальник лагеря

В. А. Адонина

« 23 » мая 2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей КОГОВУ СШ с УИОП п. Пижанка

7-11 лет

2022 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОВУ 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

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным л	220	7	9	32	236	192
	Булка с сахаром л	50	12	28	79	618	151
	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196	184
	Чай с сахаром	200			18	61	16
Итого за Завтрак		500	26	38	169	1111	
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 л	90	6	4	7	89	199
	Макаронные изделия отварные л	150	7	6	43	252	160
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		760	19	16	104	641	
Итого за день		1 260	45	54	273	1752	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)

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	140					54
Итого за Завтрак		500	66	3	19	117	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	60	2		7	41	203
	Суп картофельный с клецками л	200	2	3	13	82	74.01
	Плов из мяса кур л	200	14	12	24	259	159
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		720	21	15	84	548	
Итого за день		1 220	87	18	103	665	

(лист 3)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)		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	50	12	28	79	618	153.01
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	16	106	165
	Итого за Завтрак	500	19	36	111	852	
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	4	6	27	180	2
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	760	28	39	95	842	
Итого за день	1 260	47	75	206	1694		

(лист 4)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)		Неделя: 1			День: четверг		
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 рисовая молочная с маслом сливочным л	230	6	7	41	334	189
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Завтрак	500	20	14	102	689	
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	13	11		158	201
	Каша гречневая рассыпчатая л	150	8	6	36	231	12.01
	Компот из изюма л	200			20	83	74
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	750	32	21	96	722	
Итого за день	1 250	52	35	198	1411		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	14	7	43	294	170
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л	230	7	7	39	252	195
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
	Итого за Завтрак	500	84	14	97	610	
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 л	90	9	1	5	69	180
	Каша рисовая рассыпчатая л	150	4	4	39	206	183
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	760	18	16	96	597	
Итого за день	1 260	102	30	193	1207		

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	4	15	25	254	181
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным л	230	7	7	39	276	185
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Итого за Завтрак	500	11	22	82	591	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	60	2		7	41	203
	Уха Рыбацкая л	200	7	3	11	96	30
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Макаронные изделия отварные л	150	7	6	43	252	160
	Сок	200	1		20	92	6
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
	Итого за Обед	770	32	21	106	754	
Итого за день	1 270	43	43	188	1345		

(лист 7)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)		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	140					54
Итого за Завтрак		500	6	6	33	211	
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					237,01
	Картофельное пюре л	150	2	4	15	101	66
	Компот из сухофруктов л	200	1		18	72	62
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		770	9	10	67	390	
Итого за день		1 270	15	16	100	601	

(лист 8)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 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	70	14	7	43	294	170
	Суп молочный с лапшой л	230	4	5	15	118	136
	Чай с лимоном л	200	63		15	64	186
Итого за Завтрак		500	81	12	73	476	
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 л	90	10	11	9	176	191
	Каша гречневая рассыпчатая л	150	8	6	36	231	12,01
	Компот из яблок и изюма л	200			19	76	4,04
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		760	27	27	104	777	
Итого за день		1 260	108	39	177	1253	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булка с сахаром л	70	17	39	110	865	151
	Каша манная молочная с маслом сливочным л	230	7	9	34	247	192
	Чай с сахаром	200			18	61	16
Итого за Завтрак		500	24	48	162	1173	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) л	60	2		7	41	203
	Суп картофельный с сыром л	200	6	6	12	122	182
	Кура отварная с овощами л	90	15	13		178	201
	Картофель отварной л	150	4	6	29	183	38
	Напиток лимонный	200			23	86	212
	хлеб ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		760	30	25	93	715	
Итого за день		1 260	54	73	255	1888	

Рацион: ЛАГЕРЬ 2022 Пижанка (7-11лет)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Манник, кг	70	1	2	6	43	168
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным л	230	7	7	39	276	185
	Кофейный напиток с молоком л	200	3	3	16	106	165
Итого за Завтрак		500	11	12	61	425	
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 ржано-пшеничный	60	3		22	105	143
Итого за Обед		720	21	30	92	729	
Итого за день		1 220	32	42	153	1154	
Итого за период		12 530	585	425	1846	12970	
Среднее значение за период			29,3	21,3	92,3	648,5	