

"Согласовано"

Директор МБОУ «Пришненская средняя школа №27»



А.Н. Митяева

28.05.2021 г.

«Утверждаю»
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В. Гартман

"28" 05 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 лет и старше в летнем лагере с дневным пребыванием
в МБОУ «Пришненская средняя школа №27»
на 2021 год

Примерное двухнедельное меню для детей в лагере с дневным пребыванием с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологиче ской карты
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1								
День №1-завтрак								
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	20/180	8,400	9,600	37,100	269,000	259
	Бутерброд с вареной колбасой	г	25/30	5,70	6,60	14,70	141,600	56
	Тулеский пряник	г	50	3,64	4,4	46,8	238,8	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	454
Итого за завтрак:				20,540	23,100	112,200	737,400	
День №1-обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	6,200	3,600	74,000	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,648	5,434	4,467	73,470	104
	Гуляш	г	100/30	18,7	17	4,2	350	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого за обед:				41,69	35,39	136,97	1 145,20	
День №1- полдник								
	Конфеты шоколадные	г	30	2,700	2,400	21,600	102,000	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого за полдник:				3,700	3,300	50,500	228,000	
Итого за день:				65,928	61,794	299,667	2 110,600	
Неделя 1 День 2								
День №2-завтрак								
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226

	Бутерброд с сыром	г	30/15	5,20	7,80	7,40	121,000	64
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Оладьи со сливочным маслом	г	100/10	8	12,6	40	308	526
Итого за завтрак:				21,740	29,980	88,820	714,600	
День №2 обед								
	Салат из редиса	г	100	1,100	6,100	3,200	72,000	12
	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	г	250/2	8,750	11,400	13,470	191,500	123
	Голубцы ленивые	г	100	8,7	8,6	4,2	129	333
	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	377
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого за обед:	Итого обед:			34,77	38,00	115,93	950,83	
День №2 полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Фрукт (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Итого полдник:				1,460	0,940	65,000	274,700	
Итого за день:				57,970	68,920	269,750	1 940,130	
Неделя 1 День 3								
День №3- завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	200/10	32,320	10,050	26,090	342,700	279
	Плюшка московская	г	100	7,6	8,7	57,2	330	
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за завтрак:				41,520	20,050	94,790	736,700	
День №3-обед	Обед							
	Салат из свежей капусты и огурцов	г	100	1,300	6,100	2,800	71,000	5
	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей с зеленью	г	250/10/2	2,600	2,500	16,450	99,000	130
	Биточки из птицы с соусом	г	100	15,400	9,570	8,850	182,800	372
	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	386
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	491

	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого за обед:				36,45	26,99	141,60	961,53	
День №3-полдник	Полдник							
	Пряник	г	30	2,8	2,5	38,15	181	
	Йогурт питьевой	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				9,400	8,300	65,750	370,000	
Итого за день:				87,370	55,340	302,140	2 068,230	
Неделя 1 День 4								
День №4-завтрак								
	Каша пшеничная молочная	г	200	6,000	6,800	28,500	199,8	233
	Бутерброд с вареной колбасой	г	25/30	5,70	6,60	14,70	141,600	56
	Пирожок с повидлом	г	80	3,5	1,2	42,7	285,000	
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	88,000	462
Итого за завтрак:				18,500	17,500	99,700	714,400	
День №4-обед								
	Салат из свежих огурцов	г	100	0,700	6,100	1,900	65,000	14
	Рассольник "Ленинградский" с птицей, с зеленью	г	250/10/2	3,36	14,44	15,87	0,320	100
	Шницель рубленый мясной	г	100	37,400	13,800	15,600	256,000	339
	Капуста тушеная	г	180	3,9	6,1	14,6	129,6	380
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого за обед:				58,82	43,06	134,87	881,65	
День №4-полдник								
	Конфета шоколадная	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Фрукт (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				2,160	1,040	75,700	320,700	
Итого за день:				79,475	61,600	310,270	1 916,750	
Неделя 1 День 5								

День №5 -завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	г	200	6,460	8,120	25,600	201,600	232
	Яйцо вареное	шт	1	5,100	4,600	0,300	63,000	267
	Сочни с творогом	г	80	7,68	6,312	28,64	195,3	
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за завтрак:				19,540	19,132	64,040	499,900	
День №5-обед								
	Салат из редиса с огурцами	г	100	1,000	10,400	2,700	109,000	13
	Борщ с капустой и картофелем, с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Котлета рыбная	г	100	12,200	1,800	15,700	129,300	307
	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	122,4	377
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200			15,000	60,000	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого за обед:				31,25	30,34	127,41	877,59	
День №5-полдник								
	Вафли	г	30	4,36	2,28	8,9	73,4	
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого за полдник:				10,960	8,080	36,500	262,400	
Итого за день:				67,650	67,552	227,950	1 639,890	
Среднее значение за 5дней первой недели				71,6786	63,0412	281,955	1995,12	
Соотношение за 5дней первой недели				1	1	4		
Неделя 2 День 6								
День №6-завтрак								
	Омлет натуральный	шт	200	11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Бутерброд с сыром	г	30/15	5,20	7,80	7,40	121,000	64
	Пирожное песочное	г	80	5,28	15	55,9	387,6	
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	38,000	460
Итого за завтрак:				23,280	36,700	77,600	716,600	
День №6-обед	Обед							
	Салат из свежих огурцов	г	100	0,700	6,100	1,900	65,000	14

	Суп картофельный с бобовыми с птицей с зеленью	г	250/10/2	2,340	3,890	13,610	98,790	104,408
	Плов из птицы	г	280	25,680	28,900	33,200	544,000	375
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	495
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого обед:				41,580	41,310	128,410	1 106,520	
День №6-полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				2,160	1,040	75,700	320,700	
Итого за день:				67,020	79,050	281,710	2 143,820	
Неделя 2 День 7								
День №7-завтрак								
	Каша манная молочная	г	200	6,200	6,600	31,200	209,200	227
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Оладьи со сливочным маслом	г	100/10	8	12,6	40	308	526
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				17,000	21,700	84,800	660,900	
День №7-обед								
	Салат из капусты с яблоками	г	100	1,200	6,200	6,200	85,000	3
	Суп вермишелевый с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,930	5,860	12,600	115,200	129
	Рулет мясной с яйцом	г	100	45,700	42,600	5,900	199,000	345
	Макароны отварные	г	180	6,660	0,540	35,400	228,000	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого обед:				68,95	57,82	147,00	1 057,93	
День №7-полдник								
	Конфета шоколадная	г	30	2,7	2,4	21,6	102	
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	470
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459

Итого полдник:				3,800	3,300	50,700	230,000	
Итого за день:				89,750	82,820	282,500	1 948,830	
Неделя 2 День 8								
День №8-завтрак								
	Бутерброд с вареной колбасой	г	25/30	5,70	6,60	14,70	141,600	56
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Сочни с творогом	г	80	7,68	6,32	28,64	195,3	
Итого завтрак:				20,220	20,900	82,460	592,500	
День №8-обед								
	Салат из редиса	г	100	1,100	6,100	3,200	72,000	12
	Щи из свежей капусты с картофелем и с птицей с зеленью	г	250/10/2	9,780	11,400	142,940	0,320	47
	Жаркое по-домашнему	г	280	30,050	31,500	50,400	427,000	104
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	271
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	501
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого обед:				53,790	51,320	284,040	1 025,050	
День №8-полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Йогурт питьевой	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				6,96	5,84	63,5	335,7	
Итого за день:				80,970	78,060	430,000	1 953,250	
Неделя 2 День 9								
День №9-завтрак								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	200/10	39,400	13,300	50,500	421,300	286
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	465
	Плюшка московская	г	100	8,83	7,83	48	363,6	71
Итого завтрак:				49,630	22,330	109,900	847,900	
День №9-обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	6,200	3,600	74,000	18

	Рассольник "Ленинградский" с птицей с зеленью	г	250/10/2	5,03	11,30	32,38	149,600	14
	Котлета "Школьная" с соусом	г	100	15,42	9,58	7,45	182,900	347
	Макаронные изделия отварные	г	180	4,63	0,37	24,6	158,3	333
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	487
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого обед:				39,54	30,07	154,93	995,53	
День №9-полдник								
	Вафли	г	30	4,360	2,280	8,900	73,400	
	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				6,160	3,280	48,700	247,400	
Итого за день:				95,330	55,680	313,530	2 090,830	
Неделя 2 День 10								
День №10-завтрак								
	Каша рисовая молочная	г	200	5,540	6,800	32,600	214,600	234
	Бутерброд с сыром и маслом	г	15/5/30	8,170	12,250	9,040	165,500	63
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Кекс творожный	г	75	4,500	16,500	42,000	325,000	
Итого завтрак:				21,510	38,450	97,440	799,100	
День №10-обед								
	Салат из редиса с огурцами	г	100	1,000	10,400	2,700	109,000	13
	Борщ с капустой и картофелем, с птицей с зеленью	г	250/10/2	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Биточки рыбные	г	100	16,500	1,750	14,750	121,200	307
	Картофель отварной с маслом и зеленью	г	180/2	3,15	6,00	9,15	102,000	152
	Компот из яблок с витамином С	г	200	0,30	0,20	14,20	60,000	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	45,600	241,330	
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,400	
Итого обед:				35,64	27,01	119,45	849,09	
День №10-полдник								
	Печенье	г	30	0,360	0,040	35,900	146,700	
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470

	Фрукты (поштучно)	г	180	0,800	0,800	19,600	88,000	82
Итого полдник:				6,960	5,840	63,500	335,700	
Итого за день:				79,110	71,300	280,390	1 983,890	
Среднее значение за 5дней второй недели				78,436	76,562	317,626	2024,124	
Соотношение за 5дней второй недели								
Среднее значение за 10дней				75,0573	74,8016	299,791	2009,622	
Соотношение за 10дней				1	1	4		

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд

и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"