

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ № 3"

Директор ООО "Рацион питания"

Е.А. Бортоломей

Т.Г. Копцева

с 03 июня 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: 1

Рацион: Оздоровительный лагерь 2024 год

Возрастная группа: от 7 до 12 лет и старше

Возрастная группа: от 7 до 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	10,1	11,9	43,0	294,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,2	20,9	153,4	380
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	65	9,7	7,8	33,3	206,4	98
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
		575	25,1	25,3	107,0	700,8	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	5,5	5,3	39,5	228,2	102
	Птица тушеная в соусе	130	14,4	13,82	14,2	175,4	290
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	165,9	309
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной обогащенный	80	5,0	10,0	42,4	301,6	пр
	Кондитерские изделия (шоколад)	920	34,5	35,7	169,9	1095,8	
Итого за Обед			59,6	61,0	276,9	1796,6	
Итого за день							

(лист 2)

(лист 2)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: второй

Рацион: Оздоровительный лагерь		Неделя: 1	День: второй			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	9,3	13,1	33,63	303,0	173
	Какао с молоком и витминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Пицца с курицей	80	10,2	9,6	36,7	299	413
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
		590	23,8	26,2	105,29	794	1426
Итого за Завтрак							
Обед							
	Суп-лапша домашняя с курой	275	4,9	4,5	25,6	288,6	113.114
	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	100	15,6	16,0	37,8	263,0	47
	Рагу из овощей в сметанном соусе	130	9,79	13,52	36,0	214,5	143
	Помидоры свежие на порцию	50	0,55	0,1	1,9	11,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	815	35,26	34,88	154,08	1014,4		
Итого за Обед			59,1	61,1	259,4	1808,4	
Итого за день							

Рацион: Оздоровительный лагерь		Неделя: 1		День: третий			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с курой и соусом томатным	200	19,7	19,24	40,5	430,3	263,419
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Сыр сливочный плавленый в инд. упаковке	16,25	2,4	3,56	19,8	123,92	15
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за		556,25	25,6	24,4	105,7	765,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	5,65	70,7	24
	Суп из овощей с курой и сметаной	280	6,6	12,3	46,4	286,3	99
	Котлета Дружба (минтай+фарш)	100	18,2	11,4	40,3	362,1	373
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	95,0	377
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	870	33,63	35,58	148,87	1029,8	
Итого за день			59,2	60,0	254,6	1795,4	

(лист 4)

Рацион: Оздоровительный лагерь		Неделя: 1		День: четвёртый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	7,31	11,2	31,2	292,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,2	20,9	153,4	380
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Йогурт в инд. упаковке	100	6,5	4,7	22,5	148,1	пр
	Крендель с сахаром	60	2,8	3,9	10,3	134,4	415
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	710	24,91	26,6	115,3	879,3	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	198,82	82
	Гуляш	100	13,7	21,8	33,6	294,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	5,3	43,5	251,3	302
	Помидоры свежие на порцию	50	0,55	0,1	1,9	11,0	71
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	34,92	33,72	152,58	973,82	
Итого за день			59,83	60,32	267,88	1853,12	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Омлет с капустой цветной	150	15,3	9,7	31	337,6	277
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	60	3,2	15,7	23,6	136,4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	590	22,04	26,24	96,06	642,5	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	260	6	8,6	15	111	88
	Жаркое по домашнему	230	17	25,8	26,8	503,0	259
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия(вафельный батончик Твист)	22,5	9,3	0,8	71,3	297	пр
Итого за Обед		822,5	37,12	36,01	166,83	1154,3	
Итого за день			59,16	62,25	262,89	1796,8	

(лист 6)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	210	10,2	11,5	18,7	243,1	410
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Сыр сливочный плавленый в инд. упаковке	16,25	2,4	3,56	19,8	93,62	15
	Йогурт в инд. упаковке	100	6,5	4,7	22,5	148,1	пр
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	666,25	22,57	21,38	106,4	696,22	
Обед	Солянка домашняя с курой и сметаной	260	11,6	11,3	53,0	265,1	228
	Плов	230	21,4	28,3	56,1	626	265
	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	800	37,96	40,3	159,98	1117,8	
Итого за день			60,53	61,68	266,38	1814,02	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Омлет натуральный	150	18,7	9,35	37,4	346,7	210
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,0	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	60	3,2	15,7	23,6	136,4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	25,24	25,84	101,51	646,6	
Обед	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	280	6,25	7,6	34,6	283,6	96
	Котлета Детская	100	15,3	16,6	27,3	359,7	50
	Сложный гарнир (пюре+капуста)	180	9,2	10,8	43,2	297	138,140
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	35,17	35,76	157,88	1177,6	
Итого за день			60,41	61,6	259,39	1824,2	

(лист 8)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (расчёт по запеканке с печеньем)	200	15,5	9,7	45,7	374,4	11,471
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Шаньга с картофелем	100	7,5	15,4	52,3	256,7	553
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		600	23,47	25,52	122,8	738,1	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	3,02	2,35	66,6	20
	Суп картофельный с курицей, бобовыми и гречками	280	6,5	6,3	49,5	238,2	102
	Котлеты с кабачками.	100	12,6	12,6	20,8	316,6	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	11,4	12,2	24,3	226,1	205
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		920	35,61	34,72	146,93	1066,2	
Итого за день			59,1	60,2	269,7	1804,3	

Рацион: Оздоровительный лагерь		Неделя: 2			День: четвёртый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	7,31	11,2	31,2	292,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145,0	502
	Пирожки сдобные печеные с мясом	100	11,6	11,17	28,9	352,0	406
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	610	23,21	25,87	95,06	836,0	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	198,82	82
	Горбуша запеченная в омлете	100	20,7	23,4	26,8	171,6	300
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	95,0	377
	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия(мармелад с витаминами)	30	1,3	0,8	52,6	268,3	пр
	Итого за Обед	850	37,28	36,02	161,42	960,42	
Итого за день			60,49	61,89	256,48	1796,42	(лист 10)

Рацион: Оздоровительный лагерь		Неделя: 2			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	1,11	4,6	78,0	23
	Запеканка картофельная с мясом	150	21,19	23,9	52,4	473,2	284
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40	459
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	580	25,27	25,75	96,56	708,7	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	260	6,0	8,6	15,0	111,0	88
	Бефстроганов из свинины	100	11,2	16,1	35,12	423,1	250
	Рис припущенный с овощами	130	10,3	10,02	46,3	344,6	36
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	800	32,32	35,53	150,15	1122	
Итого за день			57,59	61,28	246,71	1830,7	
Итого за период			594,9	611,3	2620,3	18119,9	
Среднее значение за период			59,49	61,13	262,03	1811,99	

Составил технолог Толстых Е.В.

Список литературы, использованной для составления меню:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов Москва (Дели плюс) 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях Москва Роспотребнадзор 2022.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021 год.