

«Согласовано»

Директор МОУ БСОШ

_____ **Дьячкова Е. Ю .**

г

Примерное двухнедельного меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием(возрастная категория с 12 лет и старше)

(составлено в соответствии с п .8 СанПин2.3/2.4.3590-20)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
	Завтрак										
№15-2011	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0	0,2	30	0,3
№516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,6	10,9	41	293,4	0,06	0	0	4,86	1,01
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№;106-1986	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,4	24,4	147	0,05	0,05		9	0,4
завтрак			21,9	24,3	83,1	663,3	0,17	0,27	2,2	223,9	1,6
	Обед										
№103-2011	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	6,5	4,7	24,04	150,5	0,04	0,64	0,047	6,8	0,8
№265-2011	Плов из свинины	220	13,5	18,1	47,5	422,5	0,03	0,05	1,8	12	1,3
№75-2011	Икра свекольная	100	1,4	6,3	5,6	98	0,03	0,04	3,6	35	1,2
№631-2004	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	0,4	0	49,6	142	0	0,02	0,8	8	1
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	79	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01		6	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
обед			26,7	30,7	160,7	983	0,3	0,85	42,3	99,8	7,1
Итого за день			48,6	55	243,8	1646,3	0,5	1,12	44,5	323,7	8,7
Вторник											
Завтрак											
ТУ	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,03	0,02	3	6	0,2
210-2011	Омлет натуральный	200	17,9	22,7	3,5	322,7	0,62		0,3	120	2,8
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01		6	0,4
	Кондитерское изделия (кекс)	53	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
завтрак			30,4	38	77	692,4	0,16	0,61	2,3	39,5	3,3
Обед											

24-2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№133-2004	Суп картофельный с мясом с яйцом (яичными хлопьями)	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0	0	13	38	0
279-332-2011	Тефтели 2- вариант из свинины соусом с томатом	160	12,2	11,5	40	324,4	0,08	1,03	3	32	2,4
№520-2004	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,16	0,14	5,6	76	1,08
РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			28,5	37,5	158,5	1099,9	0,5	1,3	48,2	214	7,8
Итого за день			58,9	75,5	235,5	1792,3	0,7	1,9	50,5	253,5	11,1
Среда											
Завтрак											
№366-2004	Запеканка творожная, с молоком сгущённым	150/50	30,2	17,9	51,9	496	0,05	0,26	0,4	157	0,7
РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95	0,02	0	20,1	6	0,2
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
Итого за завтрак			31,9	18,4	97,9	687	0,12	0,3	7,8	171	1,5
Обед											
№23-2011	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	112	0,04	0,04	18	26	0,7
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	5,8	5,5	20,5	132	0,1	1,39	20,3	41,8	0,9
№418-1994-2010	Зразы рубленые из свинины	100	12,6	13,5	12,1	261	0,06	0,11	3,04	24	1,92
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,4	51,1	334,8	0,18	0	0	12,98	3,95
№646-1994	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0	0	24,4	100	0	0	1,6	4	0
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Обед			34,4	39,2	144,2	1082,8	0,5	1,6	42,2	256,8	11

Итого за день			66,3	57,6	242,1	1769,8	0,6	1,9	50	427,8	12,5
Четверг											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	15	0,5	9,8	0,2	112,5	0	0,01	0	0	0
№161-1994	Суп молочный макаронными изделиями	250	7,8	6,8	25	197,5	0,1	0,28	1,3	230	0,5
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№106-1986	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,4	24,4	147	0,05	0,05	0	9	0,4
завтрак			18	21,6	86,2	634,6	0,24	0,6	3,6	543	1,2
	Обед										
№18-2011	Салат из свежих огурцов	100	0,8	1	2,4	104	0	0	22,8	0	0
№124-2004	Щи из свежих капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,01	1,14	0,122	49,8	1,5
№288-2011	Курица отварная	100	22,2	16,6	0,2	230	0,04	0,13	1,4	30	1,6
№540-2004	Рагу овощное	180	4,2	6,2	18,3	174,6	0,04	0,07	30,8	106,2	1,3
№634-2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,1	0,1	33	138	0,01	0	3,8	5	0,3
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			35,5	31,6	106	989,8	0,3	1,4	64,9	219	7,7
Итого за день			53,5	53,2	192,2	1624,4	0,5	2	68,5	762	8,9
	Пятница										
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	0	0
№182-2011	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№694+2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	186	1
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Кондитерское изделия (кекс)	53	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
завтрак			18,9	23,7	100,3	699,2	0,2	0,5	3,5	554,8	2,4
	Обед										

№45-2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	0,06	51,4	59	0,8
№110-2004	Борщ из свежей капусты картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	5,8	5,2	15,1	121,1	0,1	1,39	8	57,9	1,4
№267-2011	Шницель рубленый натуральный	100	13,9	23,8	13	463	0,08	0	0,12	35	1,2
№520-2004	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,16	0,14	5,6	76	1,08
№707-2004	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	85	0	0	2,6	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			32,2	44,2	146,8	1205,3	0,6	1,7	128,1	285,9	8,2
Итого за день			51,1	67,9	247,1	1904,5	0,8	2,2	131,6	840,7	10,6
Суббота											
Завтрак											
№733-2004	Оладьи, со сгущенным молоком	150/50	15,5	17,2	89,9	552,4	0	0	1,3	0	0
РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95	0,02	0	1,4	6	0,2
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
завтрак			18,6	26,6	128	675,4	0,11	0,32	30	198	0,6
Обед											
№24-*2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№133-2004	Суп картофельный с рыбой	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,1		7	36	1
№388-2004	Котлеты рыбные	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,09	0,1	0,4	53	0,8
№511-2004	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,03	0	0	12	0,6
№634-2004	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	0,02	0,02	0,6	22	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01		6	0,4
	Кондитерское изделия (шоколадка)	20	1,4	6,5	11	108	0	0	0	0	0
обед			31,7	39,3	150,7	1041,7	0,33	0,22	11,9	273	6,2
Итого за день			50,3	65,9	278,7	1717,1	0,44	0,54	41,9	471	6,8
Вторая неделя											

Понедельник											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	0	0
№23-1997	Сыр порционный	30	7,8	7,8	0	103	0,01	0	0,2	30	0,3
№519-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,6	10,9	41	293,4	0,06	0	0	4,86	1,01
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
завтрак			19,7	31,1	74,1	624,3	0,2	0,2	2,2	214,9	3,4
Обед											
№18-2011	Салат из свежих огурцов	100	0,8	1	2,4	104	0	0	9,2	0	0
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/10/5	5,8	5,5	20,5	143,6	0,1	1,39	20,3	41,8	0,9
№498-2004	Котлета рубленая из мяса птицы	100	18,6	14,3	17	270	0,08	0,13	0,64	35,2	1,3
№511-2004	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,03	0	0	12	0,6
№528-1994	Соус красный	50	0,4	1,8	3,3	31,5	0,01	0,005	0,5	5,5	0,15
РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
обед			35,2	31,6	148,8	1073,7	0,4	1,59	70,4	137,5	6,1
Итого за день			54,9	62,7	222,9	1698	0,6	1,8	72,6	352,4	9,5
Вторник											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0	0
№262,ТТ К-1994	Каша молочная жидкая из хлопьев Геркулесовая маслом слив	200/5	5,65	1,9	21,45	181,5	0,12	0,18	1,4	150	1
ТУ	Хлеб пшеничный	2,3	4,9	0,2	14,8	71	0,05	0,05	0	9	0,4
№694+2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	186	1
			22,3	17,4	91,3	517,5	0,2	0,6	3,5	569,8	3

Обед											
№24-2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№139-2004	Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным)с мясом	250/10	9,2	2,9	22,3	158	0,1	2,64	0,28	54,6	2,1
№403-1994	Азу из свинины	230	13,3	16,3	31,5	315,3	0,21	0,24	31,2	32,46	4,93
№343-2011	Компот из свежих плодов яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,02	0,08	8	1
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
Ту	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
обед			29,6	31,4	134,7	933,3	0,5	3	50	149,1	11,7
Итого за день			51,9	48,8	226	1608,3	1,0	3,01	53,5	718,9	14,7
Среда											
Завтрак											
№219-327-2011	Сырники из творога ,соус молочный (сладкий)	180/50	40,6	21,9	42,6	501,5	0,07	0	0,6	193	0,9
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Кондитерское изделия (шоколадка)	20	1,4	6,5	11	108	0	0	0	0	0
завтрак			42,1	22,4	85,4	728,5	0,12	0,02	6,8	201	3,5
Обед											
№23-2011	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	112	0	0	22,8	0	0
№124-2004	Щи из свежих капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,01	1,14	0,122	49,8	1,5
№-245-2011	Бефстроганов из отварного мяса свинины	60/60	17,2	14,6	4,02	214,2	0,05	0,12	2,35	23,45	1,8
№516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,6	10,9	41	293,4	0,06	0	0	4,86	1,01
389-2011	Сок фруктовый с витамином С	200	1	0,2	49,4	92	0,02		4	14	2,8
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			32,5	43,1	137,1	1054,8	0,3	1,3	29,3	152,9	8,8
Итого за день			74,6	65,5	222,6	1783,3	0,4	1,3	36,1	353,9	12,3
Четверг											
Завтрак											
210-2011	Омлет натуральный	200	17,9	22,7	3,5	322,7	0,62	0	0,3	120	2,8
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2

ТУ	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0	0	0	0
	Кондитерское изделия (кекс)	52	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
завтрак			28,9	37,3	47,4	660,4	0,7	0,3	3,2	496	3,1
Обед											
№45-2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	0,06	51,4	59	0,8
№110-2004	Борщ из свежей капусты картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	5,8	5,2	15,1	121,1	0,1	1,39	0,097	59,2	0,9
№303-1994	Рыба запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,06	0,8	23	0,5
520-2004	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,14	0,12	4,65	63	0,9
№634-2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,6	0	33	138	0,02	0,02	0,6	22	0,6
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			34,2	25	136,7	901,3	0,6	1,7	63,6	254,2	6,7
Итого за день			63,1	62,3	186	1570,7	1,3	2	66,8	750,2	9,8
Пятница											
Завтрак											
1-2011	Бутерброд с маслом слив	10/20	1,6	8,9	10,4	127	0,02	0	0	5	0,2
№181-2011	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,25	1,9	23,25	177,5	0,06	0,16	1,4	144	0,06
№694+2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	186	1
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	6	0,2
завтрак			14,1	16,7	81,6	573,5	0,17	0,38	3,4	341	1,5
Обед											
№23-2011	Салат из свежих огурцов	100	1	10,2	3,5	112	0	0	22,8	0	0
№103-2011	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	6,5	4,7	24,04	150,5	0,04	0,64	0,047	6,8	0,8
№496-2004	Котлета натуральная из филе птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	0,26	1,9	7,9	15	6,2
№511-2004	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,03	0	0	12	0,6
№631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,02	0,8	8	1
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	80	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			34,8	38,7	184,64	1230,7	0,5	2,5	30,8	71,8	12

Итого за день			48,9	55,4	266,2	1804,2	0,7	2,9	34,2	412,8	13,5
Суббота											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0	0
175-2011	Каша молочная жидкая Дружба	205	5,4	10,1	39,4	273	0,12	0,8	0	54	2,4
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119	0,02	0,16	0,4	128	0,8
ТУ	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	6	0,2
Завтрак			18,9	22,3	85,4	627,5	0,3	0,5	5,2	464,8	3,4
Обед											
№ 24-2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132	0,1	1,39	20,3	41,8	0,9
№260-2011	Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,05	0,12	0,7	12,	2,25
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,4	51,1	334,8	0,18	0	0	12,98	3,95
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	79	0,08	0,04	0	14	2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,	18	0,4
обед			32,4	52,6	123,4	1113,8	0,5	1,70	41,2	130,8	10,8
Итого за день			51,3	74,9	217,1	1741,3	0,8	2,2	46,4	595,6	14,2
Итого за весь период			669,8	733	2797	20660,2	8,3	22,9	696,6	6262,5	132,6
Средняя значения за период			55,8	61,1	233,08	1721,68	0,7	1,9	58,1	521,9	11,1
Содержания белков ,жиров, углеводов в меню за период %от калорийности			13	33	54						

Нормативная документация:

1. СанПиН2.3/2.4.3590-20)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г.Под ред. В.Т.Лапшиной

3. Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для общественного питания 1994 год
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2011г. Под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
5. Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.