

Согласовано :

Начальник лагеря:

 Ремнёва О.А.



Утверждаю:

Врио директора

МАОУ «Полдневская ООШ»

 Шипицын А.Д.

Примерное двухнедельное меню
лагеря с дневным пребыванием детей
при
МАОУ «Полдневская ООШ»
(от 7 до 10 лет)

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первая неделя						
Понедельник						
	<u>Завтрак</u>					
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	27,5
17\10	Кофейный напиток с молоком	200	134	3,0	2,9	13,4
1\13	Хлеб с маслом Йогурт	50/10 125	179 106	3,9 6,25	7,7 4,0	23,5 10,6
	Итого	585	553	18,45	19,7	75,0
	<u>Обед</u>					
4/1	Огурцы порционные	80	40	-	-	3,2
27/2	Суп пюре из картофеля	250	118	2,1	3,3	14,8
9\11	Соус томатный	50	588	8,9	38,8	50,9
14/8	Биточки из говядины и курицы паровые	100	204	14,2	13,9	6,4
9\4	Каша рисовая вязкая	150	193	3,7	3,4	37,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	137	1,04	-	31,61
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	150	90	1,35	-	11,25
пром	сок	200	45	-	-	11
	Итого	1250	959,8	37,79	20,9	197,46
	Итого за день	1835	1512,8	56,24	48,7	272,46
Вторник						
	<u>Завтрак</u>					
7\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	201	6,4	7\4	27,2
15\10	Чай с лимоном	200	37	0,1	-	92
3/13	Хлеб с сыром	50/10	102	4,9	2,9	14,0
	Фрукт	150	69	0,6	-	16,9
пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Итого	735	728	45,66	26,1	77,1
	<u>Обед</u>					
23\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	64	1	5,1	3,5
3\2	Борщ со сметаной	250	114	2,3	5,9	13,0
3\3	Картофельное пюре	150	133	3,1	4,2	20,6

4\7	Рыба тушенная с овощами	120	122	11,6	6,3	4,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40/20	129/80	14,7	2,2	83
	Фрукт	150	136	2,25	-	3,36
	Сок	200	94	1,0	-	21,2
	Итого	1230	856,8	38,35	23	174,84
	Итого за день	1965	1584,8	55,80	42,1	268,24
Среда						
	<u>Завтрак</u>					
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6,0	31,2
18/10	Какао с молоком	200	1,38	3,9	3,5	22,9
	Хлеб с повидлом	50/10	181	3,9	7,7	23,5
	Фрукт	150	71	0,6	0,6	15,6
	Итого	610	595	14,9	17,8	93,2
	<u>Обед</u>					
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	57	0,7	5,0	2,3
7\2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	71	2	3,7	7,7
14/8	Биточки из говядины и курицы паровые	100	207	14,2	13,9	6,4
57/3	Макаронные изделия отварные	150	185	5,3	3,8	32,4
11	Напиток «Витошка»	200	75	0,0	0,0	18,0
	Хлеб ржаной /хлеб пшеничный	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Сок	200	94	1,0	-	21,2
	Фрукт	150	71	0,6	0,6	15,6
	Итого	1210	889,8	38,5	29,2	186,6
	Итого за день	1820	1484,8	53,4	47	279,8
Четверг						
	<u>Завтрак</u>					
5/13	Сыр	15	35	2,6	2,7	0
18\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	200	6,3	5,2	31,9
17\10	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4
1/13	Хлеб с маслом	50/10	179	3,6	7,7	23,5
	Фрукт	150	90,4	1,53	-	22,4
	Итого	625	595,4	17,03	18,5	91,2

	Обед					
11\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	91	1,7	5,5	20,4
17/2	Суп картофельный с крупой	250	145	3,4	5,0	19,8
4\8	Плов из мяса говядины	200	412	18,6	18,2	43,3
14/10	Чай	200	37	-	-	9,1
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	150	56	1,35	-	11,25
Пром	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1160	985,8	59,15	31,5	199,35
	Итого за день	1785	1581,2	76,18	49,65	290,55
Пятница						
	Завтрак					
8\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	246	6,0	5,8	42,4
18/10	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9
3/13	Хлеб с сыром	50/10	102	4,9	2,9	14
	Коржик молочный	75	288	4,8	8,5	48,4
	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Итого	660	880	25,85	24,7	138,3
	Обед					
38/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	87	1,4	5,1	8,8
10\2	Рассольник со сметаной	250	89	1,9	3,8	11,8
13/3	Капуста тушёная	150	94	3,5	2,9	13,6
11\8	Гуляш из мяса говядины	100	214	14,7	15,7	3,5
6\10	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0,0	20,1
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	120	44,4	0,5	-	11,3
	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1180	720,4	44,9	26,6	191,42
	Итого за день	1840	1600,4	70,75	51,3	329,72
Суббота						
	Завтрак					
9/5	Запеканка из творога	200	414	33,8	19,2	26,4
14\10	Чай	200	37	0	0	9,1
	Хлеб с повидлом	50/10	181	3,9	7,7	23,5
	Фрукт	150	52	0,26	0,17	11,41

	Йогурт	125	110	4,0	2,5	4
	Итого	735	594	41,96	29,57	74,41
	Обед					
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	93	1,6	5,0	10,3
19/2	Суп картофельный с бобовыми	250	235	6,38	15,4	17,18
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	6,1	5,4	26,7
14\8	Биточки из говядины и курицы паровые	100	207	14,2	13,9	6,4
4\10	Компот из кураги и изюма	200	83	0,5	0	20,1
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	40/20	129,8	2,2	14,7	83
пром	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1060	988,8	26,8	43,4	275,22
	Итого за день	1795	1582,8	68,76	72,97	349,61
Вторая неделя						
Понедельник						
	Завтрак					
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	194	6,0	5,3	30,7
14\10	Чай	200	37	0	0	9,1
	Булочка	75				
1/13	Хлеб с маслом	50/10	179	3,9	7,7	23,5
	Фрукт	150	71	0,6	0,6	15,6
	Итого	685	481	10,5	13,6	78,9
	Обед					
22\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	64	1	5,1	3,5
3\2	Борщ со сметаной	250	114	2,3	5,9	13,0
40/8	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	294	14,8	13,6	2,8
14\10	Чай	200	37	0	0	9,1
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	120	44,4	0,5		11,3
Пром	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1130	728,2	34,3	26,8	169,1
	Итого за день	1815	1209,2	44,8	40,4	248
Вторник						
	Завтрак					
5/13	Сыр	15	35	2,6	2,7	0

5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	27,5
17\10	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4
1\13	Хлеб с маслом	50\10	179	3,9	7,7	23,5
	Фрукт	150	90,4	1,53	-	22,4
Пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Итого	735	629,2	33,38	16,9	156,9
	<u>Обед</u>					
28/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	104	1,4	7,9	6,8
17/2	Суп картофельный с крупой	250	144	3,4	5,5	20,04
3\3	Картофельное пюре	150	133	3,1	4,2	20,6
4\7	Рыба тушеная с овощами	120	122	11,6	6,3	4,9
4\10	Компот из кураги и изюма	200	83	0,5	-	20,1
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	150	69	0,6	-	16,9
пром	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1230	829,8	38,3	26,1	193,54
	Итого за день	1965	1459	109,98	43	350,44
Среда						
	<u>Завтрак</u>					
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6	31,2
15\10	Чай с лимоном	200	37	0,1	-	9,2
3\13	Хлеб с сыром	50/10	102	4,9	2,9	14
	Фрукт	150	44,4	0,5	19,3	11,3
	Итого	610	388,4	12	28,2	65,7
	<u>Обед</u>					
4\1	Огурцы порционные	80	88	1,,6	5,0	9,3
10\2	Рассольник со сметаной	250	89	1,9	3,8	11,8
11\8	Гуляш из мяса говядины	100	220	14,9	15,7	4,7
57\3	Макаронные изделия отварные	150	185	5,3	3,8	32,4
6\10	Компот из сухофруктов	200	75	0,0	0,0	18,0
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20	129,8	1,47	2,2	83
	Фрукт	150	56	1,35		11,25
Пром	Сок	200	94	1,0	-	21,2
	Итого	1190	936,8	27,52	30,5	191,65
	Итого за день	1800	1325,20	39,52	58,7	257,35

Четверг						
	<u>Завтрак</u>					
7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	201	6,4	7,4	27,2
18/10	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9
1/13	Хлеб с маслом	50/10	179	3,9	7,7	23,5
	Фрукт	150	69	0,6		16,9
Пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Итого	735	693	21,05	22,6	101,1
	<u>Обед</u>					
6/1	Помидоры порционные	80	6	0,3	0,1	1,1
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	71	2,0	3,7	7,7
3\4	Каша гречневая вязкая	150	135	4,6	4,1	20,0
14/8	Биточки из говядины и курицы паровые	100	207	14,2	13,9	6,4
1\1	Кисель «Витошка»	200	64	0,0	0,0	16,7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	100	90,4	1,53		2,24
	Сок	200	45	1,0	-	21,2
	Итого	1140	806,2	39,03	29	160,74
	Итого за день	1875	1499,2	60,08	51,6	261,84
Пятница						
	<u>Завтрак</u>					
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	22,5
14/10	Чай	200	37	0	0	9,1
	Хлеб с повидлом	50/10	179	7,7	23,5	23,4
	Фрукт	150	44,4	0,5	-	11,3
пром	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Итого	735	545,4	15,95	16,8	77
	<u>Обед</u>					
37/1	Салат из отварного картофеля ,моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	97	1,1	5,0	12,0
15/2	Суп из овощей со сметаной	250	114	2,0	7,0	10,5
9/8	Печень по-строгановски	120	215	15,1	15,8	3,0
9\4	Каша рисовая вязкая	150	193	3,7	3,4	37,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	83	0,5		20,1
	Хлеб пшеничный / хлеб ржаной	40/20	129,8	14,7	2,2	83
	Фрукт	150	56	1,35	-	11,25
	Сок	200	45	1,0	-	21,2

	Итого	1230	922,80	39,45	33,4	198,15
	Итого за день	1965	1466,20	55,40	50,2	275,15
Суббота						
	Завтрак					
9/5	Запеканка из творога	200	414	33,8	19,2	26,4
15/10	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2
	Хлеб с повидлом	50/10	179	7,7	23,5	23,4
	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6
	Фрукт	150	90,4	1,53		2,24
	Итого	735	826,4	49,38	46,7	71,84
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с луком кукурузой и растительным маслом	100	93	1,6	5,0	10,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	144	3,2	4,9	21,8
27/3	Рагу из овощей	150	97	2,3	3,7	13,5
4/10	Компот из кураги и изюма	200	82	0,3	0,0	20,2
14/8	Биточки из говядины и курицы паровые	100	207	14,2	13,9	6,4
	Фрукт	150	65	0,6		21
пром	Сок	200	45	1,0	2,12	21,2
	хлеб	40\20	129,8	14,7	2,2	83
	Итого	1210	862,8	37,9	31,82	197,4
	Итого за день	1945	1689,2	87,28	78,52	269,24

Использованы документы

- СанПин 2.4.4.2599 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима с оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул »

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Справочник рецептов для предприятия общественного питания .1982год, г. Москва

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Количество витаминов С в летние каникулы для детей до 10 лет составляет 20мг/сутки.
4. Колбасные изделия используются только высшего сорта.
5. Рекомендуется в меню включать молоко , кисломолочные продукты , йогурты.