

**Примерное
двухнедельное меню (завтрак)
для работы летнего лагеря с дневным пребыванием
на базе МОУ «Новостепновская школа»**

**ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ТЕПЛИЧНЫЕ)	60		0,4	0,1	2,3	8,4	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/16		6,9	8,5	14,9	161,8	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		16,0	11,2	9,2	200,9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180		4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	23		0,9	7,0	14,4	124,7	к/к	2023
			34,7	35,0	109,9	893,8		

**ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14		3,2	4,1	0,0	51,0	15	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10		2,4	7,5	14,9	136,6	1	2011
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60		0,4	0,1	1,1	6,6	54-2з (от 7 до 11 лет)	2022
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ И М/С	200/5		22,6	17,2	40,7	410,0	285	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15		1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0	338	2011
			26,1	40,6	37,0	134,4	1 046,8	

**ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10		7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛЮШКА СДОБНАЯ	100		7,6	8,8	56,4	334	к/к	2025
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
			24,2	25,3	142		901,3	

**ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
ППЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/200		28,4	37,4	53,5	664,1	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,08	3,54	17,58	118,6	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
			30,9	41,2	47,0	108,1	1 028,1	

ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60		0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/75		14,2	21,2	19,1	322,8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,8	25,8	170,8	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ВАФЛИ	22		0,9	6,7	13,8	119,2	к/к	2025
			24,4	34,8	105,7	835,5		

ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/15		7,4	12,1	24,7	238,2	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10		7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	26,7	142,2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	146		1,2	0,6	11,0	59,9	338	2011
			21,1	26,3	114,3	785,7		

ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		190	36,9	25,9	54,1	603,6	223	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150/50/15	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
			53,3	37,7	104,3	980,6		

ЛАГЕРЬ 1-4
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		60	0,4	0,1	1,1	6,6	70	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		130	17,7	12,9	12,9	239,4	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,4	35,0	200,6	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		150	1,2	0,6	11,3	61,5	338	2011
			32,0	21,3	98,9	722,3		

ЛАГЕРЬ 1-4

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60		0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110		17,7	18,7	14,2	296,2	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		4,0	15,1	21,1	237,8	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,8	0,4	7,5	41,0	338	2011
			27,2	35,2	84,5	767,6		

ЛАГЕРЬ 1-4

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40		26,3	19,4	60,1	521,4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
				36,2	25,4	108,5	818,6	

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).