

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Л.С.Сафарян

«10» _____ 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Журавлёва Елена
Сергеевна Переведенцева О.В.
«10» июня 2024 года



ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 11-лет и старше в пришкольном лагере

С использованием :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций ,Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2024г

**ОСНОВНОЕ 10-дневное меню приготавливаемых блюд
для питания детей с 11 лет и старше в пришкольном лагере 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 1	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
	Макароны отварные с сыром 180/20	200	9,95	11,7	25,08	245,88	204
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338
	итого завтрак :	615	15,66	20,96	67,03	534,42	
Обед	Салат из зеленого горошка	100	2,96	5,18	6,55	83,6	10
	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,31	14,88	115,37	55
	"Ёжики" мясные из говядины	100	13,71	10,52	13,28	232,56	299
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,60	139
	Сок фруктовый (шт.1)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1/25	25	1,91	3,00	17,35	104,50	пр
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	983	32,73	31,97	149,13	1078,05	
	Итого за день	1598	48,39	52,93	216,16	1612,47	
День 2	Овощи натуральные (нарезка) огурец*	60	0,42	0,084	1,14	7,2	71
	Каша рисовая вязкая	180	4,53	9,33	47,14	290,40	303
Завтрак	Шницель рыбный натуральный с соусом 100/20	120	11,70	13,48	13,94	223,20	235
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,60	379
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338
	итого завтрак :	700	23,36	26,36	107,48	761,92	
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1,30	3,25	6,45	60,40	45/2022г
	Рассольник Ленинградский	250	1,869	4,28	9,6	88,8	96
	Гуляш из говядины	100	18,20	10,10	23,90	297,00	282/2016
	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	128
	Яблоко фаршированное творогом	120	13,00	7,00	28,83	215,16	373/2022
	Сок фруктовый (шт.1)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	1088	47,429	31,83	182,29	1258,44	
	Итого за день:	1788	70,79	58,19	289,77	2020,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	№ рецептуры
День 3	Суп молочный с крупой гречневой	300	6,56	0,37	21,54	180,00	121
	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	9,46	9,58	2,65	134,77	413
Завтрак	Бутерброд с сыром 45/10/10	65	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Кисломолочный продукт ***	180	5,22	4,50	7,38	90,90	386
	итого завтрак:	645	27,04	22,75	46,40	562,67	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1,1	0,2	3,8	22,00	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	2,43	14,93	15,38	106	104/105
	Запеканка картофельная с печенью	250	26,86	16,80	48,96	401,87	294/2022
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352
	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1/25	25	1,91	3,00	17,35	104,50	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	963	41,51	36,49	178,09	1095,57	
	Итого за день :	1608	68,55	59,24	224,49	1658,24	
День 4	Творожная запеканка с повидлом 160/10	170	27,94	21,14	53,55	516,37	223
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
Завтрак	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378
	Фрукт свежий (по сезону)**	200	0,8	0,6	20,6	94	338
	итого завтрак:	610	33,31	23,39	108,25	779,23	
Обед	Салат из капусты с огурцом	100	1,3	7,09	3,42	83,19	52/2022
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 250/10	260	1,65	5,59	9,14	93,5	84
	Куры запеченные	100	20,42	20,27	0,05	264,71	568/2022
	Каша рисовая вязкая	180	4,53	9,33	47,14	290,40	303
	Сок фруктовый (шт.1)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кисломолочный продукт (Йогурт порц.) ***	125	1,88	4,00	8,75	67,50	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	1103	38,88	47,72	156,21	1226,10	
	Итого за день :	1713	72,19	71,11	264,46	2005,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 5	Молочная каша геркулесовая	300	12,45	19,68	56,43	454,50	173
	Яйца варенные	50	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Бутерброд с сыром 45/10/10	65	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Какао с молоком	200	4,06	3,5	17,56	118,6	382
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	итого завтрак:	715	27,79	36,48	98,90	840,10	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,63	11,06	1,73	108,96	103/2022
	Борщ "Сибирский"	250	6,41	3,99	15,14	122,92	217 /2022
	Рыба запеченная (горбуша)	100	17,20	10,86	5,66	187,63	339/366
	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	128
	Сок фруктовый (шт 1)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед :	968	37,30	33,11	136,04	1016,59	
	Итого за день:	1683	65,09	69,59	234,94	1856,69	
День 6	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
	Макароны отварные с овощами и сыром 185/15	200	12,68	14,92	31,97	313,50	205
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	13,60	55,85	377
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	итого завтрак:	615	17,09	22,95	72,54	582,55	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1,30	3,25	6,45	60,40	45/2022г
	Суп картофельный с рыбой	250	10,21	5,16	14,18	144,52	134 /2016
	Жаркое по-домашнему	250	23,16	25,82	23,66	423,32	283/2016
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	Кисломолочный продукт (Йогурт порц.) ***	125	1,88	4,00	8,75	67,50	830
	итого за обед:	1063	46,31	39,76	152,56	1170,54	
	Итого за день :	1678	63,40	62,71	225,10	1753,09	

Прим. поим	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	9,46	9,58	2,65	134,77	413/2022
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
	Каша рисовая молочная с яблоком	250	4,79	6,47	33,55	213,26	363/2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,60	379
	итого завтрак:	605	20,64	26,21	67,03	601,63	
	Салат из свеклы с сыром	100	3,56	13,01	7,36	161,53	120/2022
	Зеленый борщ со сметаной 250/10	260	3,81	5,87	13,18	120,75	85
	Рыба запеченная	100	19,41	5,14	4,18	140,96	444/2022
	Запеканка овощная	200	5,08	12,98	28,21	252,80	165
	Сок фруктовый (шт. 1)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
Обед	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1/25	25	1,91	3,00	17,35	104,50	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	1023	42,87	41,44	157,99	1207,34	
	Итого за день :	1628	63,51	67,65	225,02	1808,97	
	Суп молочный с вермишелью	250	7,05	6,41	23,45	181,06	261/2022.
	Булочка с повидлом	60	5,82	10,01	35,13	254,4	424
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	итого завтрак :	610	14,68	18,07	83,16	557,80	
Завтрак	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,63	11,06	1,73	108,96	103 /2022.
	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Плов из мяса птицы	240	24,42	8,18	45,06	351,80	331/2016
	Сок фруктовый (1шт)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	1028	36,13	26,06	153,44	1029,81	
	Итого за день :	1638	50,81	44,13	236,60	1587,61	
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 9	Запеканка творожная с яблоком с соусом молочным 130/50	180	17,37	12,50	34,46	323,28	428/327
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
	Кисломолочный продукт(Снежок) ***	200	3,00	6,40	14,00	108,00	830/2022
	Фрукт свежий (по сезону)**	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
	итого завтрак:	585	24,21	26,99	78,05	654,78	
День 10	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	103,75	101/2011
	Печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159,00	261/328
	Картофель отварной	180	3,54	4,83	27,96	169,54	125
	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	824 /2022.
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	1068	18,86	20,63	139,24	907,94	
	Итого за день :	1653	43,07	47,62	217,29	1562,72	
День 10	Молочная каша манная	260	7,79	7,29	42,12	266,32	193 /2016
	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Бутерброд с сыром 45/10/10	65	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	итого завтрак:	675	20,48	21,84	81,81	608,66	
День 10	Салат из капусты с огурцом	100	1,3	7,09	3,42	83,19	52/2022
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,66	5,41	16,33	136,75	102
	Птица тушеная в соусе (цв. капуста, фасоль стручковая, зелень, лук)	120	23,71	21,49	2,78	300,00	578 /2022
	Каша пшеничная "Артек"	180	4,80	5,08	29,46	182,88	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пр
	Хлеб ржаной	78	4,36	0,84	38,53	201,72	пр
	итого за обед:	988	45,23	40,60	151,51	1177,62	
	Итого за день :	1663,00	65,71	62,44	233,32	1786,28	
	Среднее за период:	1665	61,1509	59,5611	236,715	1765,176	

Фрукт свежий - Допускается выдача любых овощей. **Фрукты свежие - Допускается выдача любых фруктов; *** Кисломолочный продукт - Допускается выдача любого кисломолочного продукта.

