

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Л.С.Сафарян

« 10 » июня 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ



Основное Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 7-10 лет в пришкольном лагере

С использованием :

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г по 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 7-10 лет в пришкольном лагере 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 1	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	50	0,55	0,1	1,9	11,00	71/2017
	Макароны отварные с сыром 150/20	170	8,46	9,95	21,32	209,00	204
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
Завтрак	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:	575	14,06	19,19	62,89	495,34	
Обед		60	1,78	3,11	3,93	50,16	10
	Салат из зеленого горошка	250	2,17	5,31	14,88	115,37	55
	Свекольник со сметаной	100	13,71	10,52	13,28	232,56	299
	"Ёжики" мясные из говядины	150	3,06	5,52	11,83	115,50	139
	Капуста тушеная	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Сок фруктовый	20	1,69	2,25	13,93	82,89	пр
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	Хлеб ржаной						
	итого за обед:	870	28,37	27,65	122,07	904,11	
	Итого за день :	1445	42,43	46,84	184,96	1399,45	
День 2	Овощи натуральные (нарезка) огурец*	50	0,35	0,07	0,95	6	71
	Каша рисовая вязкая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	303
	Пшеница 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	4,84	3,70	15,60	117,02	379
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338
	итого завтрак:	660	24,23	25,83	99,10	728,74	
		60	0,78	1,95	3,87	36,24	45/2017
Обед	Салат из капусты белокочанной	250	1,869	4,28	9,6	88,8	96
	Рассольник Ленинградский	100	18,20	10,10	23,90	297,00	282/2016
	Гуляш из говядины	150	3,30	4,80	21,50	141,90	128
	Картофельное пюре	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Сок фруктовый	120	13,00	7,00	28,83	215,16	373/2022
	Яблоко фаршированное творогом	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	Хлеб ржаной						
	итого за обед:	970	43,109	29,07	151,92	1086,73	
	Итого за день:	1630	67,34	54,90	251,02	1815,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 3	Суп молочный с крупой гречневой	250	5,47	0,31	17,95	150,00	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 (снежок) ***	180	5,220	4,500	7,38	90,90	386
	итого завтрак:	595	25,95	22,69	42,81	532,67	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	225	2,19	13,44	13,85	95,4	104/105
	Запеканка картофельная с печенью	200	21,49	13,44	39,17	321,50	294 Онищ.
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	1,15	1,69	2,31	62,70	пр
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,93	81,83	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	итого за обед:	785	31,16	29,70	124,33	823,14	
	Итого за день :	1380	57,11	52,39	167,14	1355,81	
День 4	Творожная запеканка с повидлом 150/10	160	26,30	19,90	50,40	486,00	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:	600	31,67	22,15	105,10	748,86	
Обед	Салат из капусты с огурцом	60	0,78	4,26	2,05	49,92	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 Онищ.
	Каша рисовая вязкая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	303
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кисломолочный продукт (Йогурт порц.) ***	125	1,88	4,00	8,75	67,50	830
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	итого за обед:	985	34,47	42,84	123,50	1025,26	
	Итого за день :	1585	66,14	64,99	228,60	1774,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 5	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,75	173
	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
Завтрак	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	415/2016
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	итого завтрак:	665	25,24	32,28	86,65	745,81	
Обед		60	0,38	6,64	1,04	65,38	103/2022
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	250	6,41	3,99	15,14	122,92	217/2022
	Борщ "Сибирский"	100	17,20	10,86	5,66	187,63	339/366
	Рыба запеченная (горбуша)	150	3,30	4,80	21,50	141,90	128
	Картофельное пюре	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Сок фруктовый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	Хлеб ржаной	850	33,25	27,23	107,56	825,46	
	итого за обед:	1515	58,49	59,51	194,21	1571,27	
	Итого за день :						
День 6	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Макароны отварные с овощами и сыром 150/10	160	10,15	11,94	25,58	250,80	205
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1
Завтрак	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:	565	14,45	19,95	65,77	517,65	
Обед		60	0,78	1,95	3,87	36,24	45/2017
	Салат из капусты белокочанной	250	10,21	5,16	14,18	144,52	134 Кучма
	Суп картофельный с рыбой	200	18,53	20,66	18,93	338,66	283/2016
	Жаркое по -домашнему	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Компот из сухофруктов	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	Хлеб ржаной	125	1,88	4,00	8,75	67,50	830
	Кисломолочный продукт (Йогурт порц.) ***	925	38,515	33,01	137,01	1006,13	
	итого за обед:	1490	52,97	52,96	202,78	1523,78	
	Итого за день :						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
День 7	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	1/2017
Завтрак	Каша рисовая молочная с яблоком	150	2,88	3,89	20,14	127,96	363 /2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	379
	итого за завтрак:	505	20,42	24,66	53,28	532,75	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,92	120 Онищ.
	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	150	3,81	9,74	21,16	189,60	165
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	1,15	1,80	10,41	62,70	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	итого за обед:	875	36,28	31,30	117,57	918,56	
	Итого за день :	1380	56,70	55,96	170,85	1451,31	
День 8	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
Завтрак	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 за завтрак:	610	14,68	18,07	83,16	557,8	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,38	6,64	1,04	65,38	103/2022
	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Плов из мяса птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	331/2016
	Сок фруктовый	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	итого за обед:	900	28,67	19,78	121,75	808,43	
	Итого за день :	1510	43,35	37,85	204,91	1366,23	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком с соусом молочным 100/50	150	14,48	10,42	28,72	269,40	428/327
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1/2017
	Кисломолочный продукт "Снежок" ***	180	2,70	5,76	12,60	97,20	830/2022
	Фрукт свежий (по сезону)**	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338
	итого завтрак:	515	20,94	24,19	68,95	580,70	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/2017
	Борщ со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,70	101/2011
	Печень тушеная в соусе 50/50	100	2,72	8,76	3,81	159,00	261/328
	Картофель отварной	150	2,95	4,03	23,30	141,29	125
	Компот из ягод	200	0,18	0,07	13,89	58,19	824 Опищ.
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	итого за обед:	950	14,67	19,24	108,03	745,21	
	Итого за день:	1465	35,61	43,43	176,98	1325,91	
Завтрак	Молочная каша манная	260	7,79	7,29	42,12	266,32	193 Кучма
	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	
Обед	Салат из капусты с огурцом	60	0,78	4,26	2,05	49,92	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 вязкая пшеничная "Артек"	150	4,00	4,24	24,55	152,40	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	пр
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пр
	Итого за обед:	850	39,19	36,23	112,08	947,94	
	Итого за день:	1525,00	59,67	58,07	193,89	1556,60	
	Среднее за период:	1492,5	53,9799	52,6897	197,534	1513,995	

*Овощи свежие - Допускается выдача иных овощей

**Фрукты свежие - Допускается выдача иных фруктов;

*** Кисломолочный продукт - Допускается выдача иного кисломолочного продукта.

Пронумеровано и
прошнуровано
« 20 » г.
ДЛЯ
ДОКУМЕНТА
ЛИСТОВ
Л. С. Сафарян
ФИО подпись