

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 7

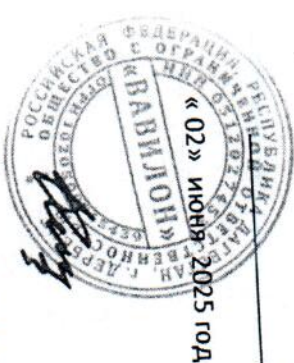
Мамедова Л.Н.



Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в школьном лагере

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Примерное меню

Рацион: Школьный лагерь День: понедельник Сезон: летний
Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая на сгущеном молоке	200	11.09	14.7	38.64	331.4	0.38	101
	Сыр порциями	15	3.56	4.56		56.3	0.11	148
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			19.21	19.74	83.13	586.8	0.49	
Завтрак 2								
	Вафли	40	7.6	7.55	33.5	235		63
Итого за Завтрак 2			7.6	7.55	33.5	235		
Обед								
	Салат из свежих огурцов с зеленью	80	1.28	3.1	3.35	23.05		166
	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250	3.18	6.37	6.36	133	8	15
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	12.94	17.21	23.59	279	32.16	30
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	106.3	0.8	2
Итого за Обед			27.56	27.7	117.51	823.35	40.96	
Итого за день			54.37	54.99	234.14	1645.15	41.45	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьный лагерь День: вторник Сезон: летний
Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп вермишелевый на сгущенном молоке	200	14.98	4.59	38.77	255.8	0.38	
	Масло сливочное порциями	15	0.16	14.5	0.26	132.2		41
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			19.7	19.57	83.52	587.1	0.38	
Завтрак 2								
	Клубника	80	7.64	7.32	33	232.8		
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	2.1	3.9	18.1	28.82	12.6	167

Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4.89	5.69	14.96	152	9.36	87
Котлеты куриные из фарша	80	3.01	8.82	15.43	151.2		10
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.61	8.23	4.34	152.6		17
Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	5.17	56.3	0.8	2
Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
Итого за Обед		27.77	27.66	117.04	822.92	22.76	
Итого за день		55.11	54.55	233.56	1642.82	23.14	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьный лагерь

День: среда

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенинная жидкая на сгущенном молоке	200	14.5	14.4	38.6	387	0.38	85
	Яйца вареные	40	0.13	4.12	0.01	1.6		50
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Итого за Завтрак		19.19	19	83.1	587.7	0.38	
Завтрак 2								
	Печенье	50	7.64	7.32	33	232.8		12
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Суп-хинкал	250	4.28	4.05	14.27	123.5	4	72
	Курица отварная	80	10.53	18.7	17.06	174.5	2.43	26
	Рис отварной	150	3	4	12.4	184		31
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Итого за Обед		26.93	27.71	117.74	822.1	6.43	
Итого за день			53.76	54.03	233.84	1642.6	6.81	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьный лагерь

День: четверг

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на сгущеном молоке	200	14.95	13.9	40.77	298.1	0.38	58.01
	Бутерброд с повидлом	55	4.38	5.32	27.92	226.9	0.06	51
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Итого за Завтрак		19.33	19.22	83.66	583.1	0.44	
Завтрак 2								
	Пряники	50	7.64	7.32	33	232.8		64
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	2.1	3.9	18.1	28.82	12.6	167
	Суп-лапша домашняя	250	6.76	4.02	17.85	182.1	8.01	73
	Плов из курицы	200	9	18.53	17.25	271.5	1.37	23
	Чай с сахаром	180			4.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Итого за Обед		26.98	27.41	117.21	822.52	21.98	
	Итого за день		53.95	53.95	233.87	1638.42	22.42	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьный лагерь

День: пятница

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	80	10.4	13.1	39.85	315	0.52	41
	Сыр порциями	20	4.74	6.08		75	0.14	148
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			19.7	19.66	84.34	589.1	0.66	
Завтрак 2								
	Пряники	50	7.64	7.32	33	232.8		64
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед								
	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	6.25	9.75	18.5	170	9.82	14
	Тефтели куриные с соусом собственного производства	100	5.98	9.23	2.26	102.9		138
	Макаронные изделия отварные	150	5.01	7.45	12.15	162		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	105.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
Итого за Обед			27.4	27.45	117.12	822.2	10.62	
Итого за день			54.74	54.43	234.46	1644.1	11.28	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьный лагерь

День: суббота

Сезон: летний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на гущенном молоке	200	14.58	4.56	40.19	255.1	0.38	297
	Масло сливочное порциями	15	0.16	14.5	0.26	132.2		41
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			19.3	19.54	84.94	586.4	0.38	
Завтрак 2								
	Печенье	50	7.64	7.32	33	232.8		12
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	2.1	3.9	18.1	28.82	12.6	167

Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	3.75	9.5	7	161	8	88
Рыба запеченная	80	6.54	7.86	0.36	173.4	0.74	34
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.36	5.3	18.1	120.6		19
Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
Итого за Обед		26.87	27.52	117.57	823.92	21.34	
Итого за день		53.81	54.38	235.51	1643.12	21.72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьный лагерь

День: понедельник

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке	200	11.8	14.7	39.26	332	0.38	85
	Сыр порциями	15	3.56	4.56		56.3	0.11	148
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
	Итого за Завтрак		19.92	19.74	83.75	587.4	0.49	
Завтрак 2	Вафли	40	7.64	7.32	33	232.8		63
	Итого за Завтрак 2		7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцом	80	1.41	1.96	11.87	107	27	162.03
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	1.25	3.25	14.5	106.5	8.01	91
	Плов из курицы	200	14	21.5	27.25	220.5	1.37	23
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	5.17	106.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Итого за Обед		26.82	27.73	117.83	822.3	37.18	
Итого за день			54.38	54.79	234.58	1642.5	37.67	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьный лагерь

День: вторник

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый на сгущенном молоке	200	17.08	14.59	41.77	402.8	0.38	
	Бутерброд с повидлом	55	2.38	5.32	27.92	126.9	0.06	51
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Итого за Завтрак		19.46	19.91	84.66	587.8	0.44	
Завтрак 2	Печенье	50	7.64	7.32	33	232.8		12
	Итого за Завтрак 2		7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250	3.18	6.37	13.36	133	8	15
	Котлеты куриные из фарша	80	6.01	10.82	15.43	141.2		10
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.61	10.23	14.34	159.6		17

	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	15.17	106.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
Итого за Обед			26.96	28.44	117.34	822.1	8.8	
Итого за день			54.06	55.67	235	1642.7	9.24	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьный лагерь

День: среда

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	80	13.4	5.1	39.85	256	0.52	41
	Масло сливочное порциями	15	0.16	14.5	0.26	132.2		41
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			18.12	20.08	84.6	587.3	0.52	
Завтрак 2								
	Клубника	100	7.64	7.32	33	232.8		
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед								
	Салат с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	0.49	3.98	1	44.2	8	171
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4.89	8.69	17.96	152	9.36	87
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	11.94	14.31	14.59	238.4	32.16	30
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	106.3	0.8	2
Итого за Обед			27.48	28	117.76	822.9	50.32	
Итого за день			53.24	55.4	235.36	1643	50.84	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьный лагерь

День: четверг

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая на сгущеном молоке	200	9.89	12.7	38.64	313.4	0.38	101
	Сыр порциями	20	4.74	6.08		75	0.14	148
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
Итого за Завтрак			19.19	19.26	83.13	587.5	0.52	
Завтрак 2								
	Вафли	40	7.64	7.32	33	232.8		63
Итого за Завтрак 2			7.64	7.32	33	232.8		
Обед								
	Суп-лапша домашняя	250	7.56	4.72	15.85	163.1	8.01	73
	Тефтели куриные с соусом собственного производства	100	0.98	14.23	2.22	50.9		138

	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.06	6.3	15.1	220.6		19
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	106.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Итого за Обед		26.76	26.27	117.38	822.9	8.81	
Итого за день			53.59	52.85	233.51	1643.2	9.33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школьный лагерь

День: пятница

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на сгущеном молоке	200	18.95	18.9	68.77	528.1	0.38	58.01
	Яйца вареные	40	0.13	0.12	0.01	1.6		50
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Итого за Завтрак		19.08	19.02	83.75	587.8	0.38	
Завтрак 2	Пряники	50	7.64	7.32	33	232.8		64
	Итого за Завтрак 2		7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	3.25	5.75	18.5	172	9.82	14
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0.49	3.98	1	44.2	12.6	167
	Сосиски отварные	55	5.41	10.45	0.42	117.5		42
	Макаронные изделия отварные	150	5.56	6.45	23.35	148.9		21
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
	Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
	Итого за Обед		23.83	27.59	117.28	822.7	22.42	
Итого за день			50.55	53.93	234.03	1643.3	22.8	

ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школьный лагерь

День: суббота

Сезон: летний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на сгущенном молоке	200	14.58	5.56	40.19	256.1	0.38	297
	Масло сливочное порциями	15	0.16	14.5	0.26	132.2		41
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	29.52	141		48.02
	Чай с сахаром	180			14.97	58.1		3
Итого за Завтрак			19.3	20.54	84.94	587.4	0.38	
Завтрак 2	Печенье	50	7.64	7.32	33	232.8		12
	Итого за Завтрак 2		7.64	7.32	33	232.8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	12.75	9.5	15	161	8	88

Тефтели куриные с соусом собственного производства	100	0.98	13.23	2.22	88.9		138
Рис отварной	150	3	4	16.4	184		31
Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	106.3	0.8	2
Хлеб пшеничный 60 гр	60	9.12	0.96	59.04	282		48.05
Итого за Обед		26.89	27.75	117.83	822.2	8.8	
Итого за день		53.78	55.5	235.66	1644.4		

Итого за период	645.34	654.47	2813.52	19715.31		
Среднее значение за период	53.7783333	54.5391667	234.46	1642.9425	22.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11	29	60			