

**Двухнедельное меню на летний период (май-июнь) для воспитанников
пришкольного лагеря "Ромашка" (завтрак, обед)
ГБОУ "Старобешевская школа №1 Старобешевского М.О."**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровление (от 7 до 18 лет). Пособие. - Н: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, Новосибирск 2022 - 584 с.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г. — 289с.
4. Сборник рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г. - 319с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергоценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Понедельник

Завтрак

Завтрак	Сыр из твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,86	0	71,7	№54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,47	25,72	204,67	54 -9к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№ 54- 2 гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		415	14,65	14,73	54,32	408,77	

Обед

Обед	Овощи в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,92	10,66	№54 -3з
	Расольник Ленинградский	250	2,4	6,42	16,52	133,32	№54-3с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	№54-11г
	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	№54-23м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром

Итого за обед

Итого за день

Итого за обед		795	26,08	15,603	97,84	635,78	
Итого за день		1210	40,73	30,333	152,16	1044,55	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: Вторник

Завтрак

Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	3,97	4,27	18,97	130,72	№54-27к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		395	11,97	8,27	53,67	336,72	

Обед

Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,32	12,1	112,8	№54 -2с
	Рис отварной	100	2,5	3,2	24,33	135,66	№54 -6г
	Котлета рыбная	100	14,2	2,8	8,6	115,9	№54 -3р-2020
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	№362
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром

Итого за обед

Итого за день

Итого за обед		720	24,82	12,02	95,93	601,36	
Итого за день		1115	36,79	20,29	149,6	938,08	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:1

День: Среда

Завтрак

Завтрак	Каша вязкая молочная пшонная	150	6,22	7,65	28,2	206,17	№54-6к
	Фрукты свежие (яблоко)	88	0,35	0	8,62	37,84	№ 323
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	№ 54-3гн
	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,3	14,2	165	№ 3
Итого за Завтрак		488	13,07	16,95	57,72	436,91	

Обед

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	№ 54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	24	155,8	№ 54-4г
	Оладьи из печени	100/7	17,6	24,2	6,4	314	№ 282
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№ 54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		727	31,78	31,8	102,55	823,3	
Итого за день		1215	44,85	48,75	160,27	1260,21	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:1

День: Четверг

Завтрак

Завтрак	Макароны с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	№ 54-3г-2020
	Фрукты свежие (апельсин)	77	0,69	0	6,24	30,8	№325
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	№54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		472	16,59	11,2	69,54	447,4	

Обед

Обед	Овощи в нарезке (Огурец)	50	0,4	0,1	1,25	7,1	№ 54-2з
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	№ 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	№ 54-4г
	Бефстроганнов из отварной говядины	100	14,9	15,5	2,3	209,2	№ 54-1м
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	№362
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		820	31,85	27,95	103,77	797,37	
Итого за день		1292	48,44	39,15	173,31	1244,77	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:1

День: Пятница

Завтрак

Завтрак	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	№54-20з
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	№54 -1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты свежие (апельсин)	77	0,69	0	6,24	30,8	№325
	Кондитерские изделия (печенье)	28	2,1	2,74	20,83	116,76	пром
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		560	20,79	21,24	62,47	527,56	

Обед

Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,02	6,15	6,6	90,1	№54-1с
	Жаркое-по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	№54-28м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№ 54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		720	32,32	13,05	73,7	541,8	
Итого за день		1280	53,11	34,29	136,17	1069,36	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2
Завтрак

День: Понедельник

Завтрак	Вареники ленивые со сливочным маслом	100/5	13,9	5,3	14,5	161	№217, № 218
	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,3	14,2	165	№ 3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за Завтрак		355	115,8	117,9	131,8	370,4	

Обед

Обед	Суп гороховый	250	5,1	2,77	18,2	118,22	№54-25с
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	№54-12м
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	№362
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		720	38,4	11,57	102,3	669,82	
Итого за день		1075	154,2	129,47	234,1	1040,22	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:2
Завтрак

День: Вторник

Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,3	14,2	165	№ 3
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,47	25,72	204,67	№54-9к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	№ 54-3гн
Итого за Завтрак		400	12,95	17,77	46,62	397,57	

Обед

Обед	Расольник Ленинградский	250	2,4	6,42	16,52	133,32	№54-3с
	Картофель отварной	100	2	3,27	14,3	94,6	№ 310
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	№54 -2м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№ 54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		700	23,4	23,49	83,52	639,52	
Итого за день		1100	36,35	41,26	130,14	1037,09	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:2
Завтрак

День: Среда

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	6	11,2	45	306	№174
	Фрукты свежие (яблоко)	88	0,35	0	8,62	37,84	№ 323
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		490	165,35	161	200,32	400,84	

Обед

Обед	Овощи в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,92	10,66	№54 -3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,32	12,1	112,8	№54 -2с
	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	№ 54-1г
	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	№ 54-24м
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	№362
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
	Итого за обед	795	28,5	14,203	107,82	683,66	
Итого за день		1285	193,85	175,21	308,14	1084,5	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:2

День: Четверг

Завтрак

Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,3	14,2	165	№ 3
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	№54-1т
	Фрукты свежие (апельсин)	77	0,69	0	6,24	30,8	№325
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№ 54- 2 гн
Итого за Завтрак		477	36,79	20	48,64	523,8	

Обед

Обед	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	№54 -21з
	Суп картофельный с рыбой	250	13,72	4,8	18,62	172,72	№54 -31с
	Рис отварной	100	2,5	3,2	24,33	135,66	№54 -6г
	Печень говяжья по-строгиновски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	№54 -18м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№ 54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		760	36,32	21,5	103,85	754,88	
Итого за день		1237	73,11	41,5	152,49	1278,68	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя:2

День: Пятница

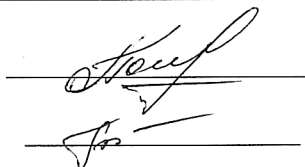
Завтрак

Завтрак	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	№54-20з
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	№54 -1о
	Фрукты свежие (апельсин)	77	0,69	0	6,24	30,8	№325
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	№ 54-3гн
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	пром
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,6	пром
Итого за Завтрак		562	21,04	21,44	64,16	537	

Обед

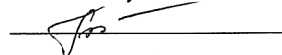
Обед	Овощи в нарезке (Огурец)	50	0,4	0,1	1,25	7,1	№ 54-2з
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	№ 54-18с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	№ 54-1г
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	№ 54-5м
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	№362
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого за обед		795	28,45	14,25	108,37	677,67	
Итого за день		1357	49,49	35,69	172,53	1214,67	
Итого за период		12166	730,92	595,943	1768,91	11212,13	
Среднее значение за завтрак		461,4	42,9	41,05	78,926	438,697	
Среднее значение за обед		755,2	30,192	18,5436	97,965	682,516	

Ответственный по питанию



Поливода Т.В.

Повар



Гарькавская Л.Г.