

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ с.Завидово

Борисова

Борисова Н.Ю.



«УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР

Лавренко

Меню завтраков, обедов, полдников, ужинов и вторых ужинов для обучающихся 1-4-х, 5-11-х классов в палаточном лагере общеобразовательного учреждения с. Завидово

Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,26	14,40	41,60	325,00
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60
	Печенье	50	1,05	9,20	19,13	173,95
	Бутерброд маслом сливочным	50	2,50	9,52	12,88	75,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	13,98	35,80	89,51	674,83
ОБЕД	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,98	9,20	77,40
	Котлеты, биточки (особые) с соусом	100	16,40	16,80	20,00	296,00
	Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	28,93	22,10	119,16	790,04
ПОЛДНИК	Фрукт свежий	150	1,28	0,00	19,20	79,24
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	0,00	30,20
	Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
365	3,66	2,12	42,39	172,08		
УЖИН	Тефтели (из птицы)	100	12,70	9,29	12,17	183,72
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,56
	Омлет натуральный	50	5,30	10,70	5,60	140,00
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
600	26,72	28,56	107,38	795,78		
УЖИН 2	Рулет произв.	60	5,00	1,92	22,42	145,00
	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	7,56	122,40
	Соль пищевая йодированная на день	5				
245	14,00	7,68	29,98	267,40		
			2570	87,29	96,25	388,42
2 700,12						

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 2					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	7,82	12,83	34,27	285,00
3		Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	5,80	8,30	14,83	157,00
б\н		Вафли	50	2,04	12,00	21,20	150,00
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	550	15,73	33,14	85,30	652,00
52	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
102		Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,33
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом	100	16,20	24,20	15,60	345,00
304		Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
б\н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	860	33,70	37,21	133,41	1 003,41
389	ПОЛДНК	Сок в ассортименте	200	0,84	0,00	31,74	105,33
338		Киви	70	0,85	0,00	10,20	50,20
б\н		Янтарная булочка	100	11,73	3,47	40,40	240,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	370	13,43	3,47	82,34	395,53
1(8)	УЖИН	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	50	6,81	5,75	12,37	128,55
315		Голубцы ленивые	250	25,73	16,48	36,93	399,21
331		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
377		Чай с лимоном	200	0,20	2,00	16,00	65,00
б\н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	37,36	28,11	94,50	765,31
386	УЖИН 2	Ряженка	180	5,04	5,76	6,84	99,00
б\н		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
б\н		Соль пищевая йодированная на день	5				
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	200	6,42	7,88	30,03	161,64
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:			2580	106,63	109,81	425,58	2 977,90

Прием пищи				Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
						б	ж	у	
				День 3					
ЗАВТРАК				Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	21,90	14,70	97,50	328,90
				Бутерброд с повидлом	50	5,27	6,64	12,91	132,73
				Фрукт свежий	150	1,20	0,00	18,90	78,00
				Кофейный напиток	200	0,07	0,01	15,00	60,00
550	28,44	21,35	144,31	599,63					
ОБЕД									
				Суп-харчо	250	5,00	5,34	21,45	154,00
				Азу из говядины	100	8,00	12,20	28,20	250,40
				Каша рассыпчатая гречневая или рис отварной	200	10,00	8,38	54,30	332,80
				Кисель концентрированный	200	0,10	0,00	29,08	116,00
				Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
800	27,00	26,52	156,03	966,20					
ПОЛДНИК									
				Мороженое пломбир сливочное (без использования жиров растительных)	70	1,87	1,77	18,64	92,40
				Сок в ассортименте	180	0,76	0,00	28,57	94,80
				Ватрушка с творогом	100	3,72	5,50	41,38	172,88
350	6,35	7,27	88,59	360,08					
УЖИН									
				Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
				Рагу из птицы	240	16,11	20,45	21,02	332,14
				Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
				Вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58
				Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
605	21,18	25,53	72,77	610,22					
УЖИН 2		Кефир			180	5,04	5,76	7,38	101,70
		Печенье			50	3,80	3,10	28,20	156,00
		Соль пищевая йодированная на день			5				
235	8,84	8,86	35,58	257,70					
2540	91,81	89,53	497,28	2 793,82					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
День 4						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	63,00	13,10	47,50	332,50
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	12,15	48,60
	Пряник	50	1,05	9,20	19,13	173,95
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным.	50	5,80	8,30	14,83	157,00
550	69,90	30,61	93,61	712,05		
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	100	1,00	6,00	3,30	71,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,73	8,63	96,75
	Рулет мясной с луком и яйцом	100	8,90	9,90	10,40	124,50
	Капуста тушеная	180	3,60	6,00	19,08	149,40
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
810	19,21	26,48	83,09	634,03		
ПОЛДНИК						
	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	0,00	27,18
	Сырники из творога со сметаной или вареньем	170	15,30	2,80	23,20	179,00
350	16,20	2,80	23,20	206,18		
УЖИН	Овощи свежие	100	1,20	0,20	4,60	26,00
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	31,50	216,00
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,20	18,60	11,60	265,83
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
610	22,02	28,30	86,90	694,33		
	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40
	Сушки	15	1,13	0,50	11,19	53,70
	Соль пищевая йодированная на день	5				
200	10,13	6,26	17,49	176,10		
			2520	137,46	94,44	304,28
			2 422,69			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша манная с изюмом	250	9,23	8,31	64,70	370,00
	Бутерброды с колбасой	50	7,20	9,70	15,60	179,00
	Сушки	50	2,25	0,99	22,38	107,40
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
550	18,75	19,01	117,68	716,40		
ОБЕД						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,52	2,72	21,67	120,83
	Рис отварной	200	7,00	13,11	55,78	311,56
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,00	4,30	4,80	94,00
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
800	22,50	20,73	127,07	726,99		
ПОЛДНИК						
	Фрукт свежий	150	1,28	0,00	15,60	65,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	0,00	24,40
	Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
365	3,66	2,12	38,79	152,04		
УЖИН						
	Котлеты рубленные из бройлер цыплят в соусе	100	16,20	24,20	15,60	345,00
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	26,51
	Рагу из овощей	120	1,68	9,84	12,60	144,67
	Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
600	27,41	45,39	94,81	707,18		
УЖИН 2						
	Ряженка	180	5,04	5,70	6,84	99,00
	Зефир	30	0,30	0,00	24,45	93,00
	Соль пищевая йодированная на день	5				
215	5,34	5,70	31,29	192,00		
2530	77,66	92,95	409,64	2 494,60		