

Утверждаю

Директор МОУ
Меловская основная школа

Р.Р. Сафина



Согласовано

Директор ООО «Стандарт»

Д.М. Клещкин



**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания
школьников в летнем оздоровительном лагере МОУ Меловская основная
школа на 2022 год**

2022 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200	200	6,7	8,45	26,19	206,62	2,47
	Кисель фруктовый	200	0,04		30,38	39,12	21,03
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	11,81	13,16	67,59	349,44	
Обед	Салат из свеклы заправленный маслом растительным 60	60	0,87	5,06	5,22	69	21,14
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с гречками, на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	102,19
	Крокеты "Детские" 2022 со сметанно томатным соусом сами 95	95	13,46	10,86	5,34	171,61	331,39
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150	150	5,7	3,43	36,45	190,4	332,02
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,24	0,08	27,83	109	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		825	27,71	23,01	108,37	735,41	
Итого за день		1 415	39,52	36,17	175,96	1084,85	

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200	200	7,88	5,03	38,78	222,23	71,14
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	693,08
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	17,02	13,24	67,37	444,53	
Обед	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик", заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	53,25
	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной 200	200/10	1,4	3,96	6,3	71,8	124,26
	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-луковым соусом 90	90	16,16	9,66	1,66	157,78	273,07
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150	150	3,29	7,06	22,21	159,99	520,08
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,11		17,48	53,78	349,1
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		780	24,37	24,2	63,59	540,52	
Итого за день		1 370	41,39	37,44	130,96	985,05	

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,37	7,79	24,87	185,1	2,35
	Кисель фруктовый	200	0,04		30,38	39,12	21,03
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	10,48	12,5	66,27	327,92	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный маслом растительным 60	60	0,5	3,33	2,66	42	38,26
	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,89	2,43	9,34	64,46	83,03
	Плов из птицы (грудка) 230	230	23,72	30,8	52,16	567,69	291,33
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		760	29,75	37,04	96,04	816,35	
Итого за день		1 350	40,23	49,54	162,31	1144,27	

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Запеканка творожная с соусом молочным 230	230	15,78	20,83	55	467	223,23
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
Итого за Завтрак		610	20,55	23,74	81,96	617	
Обед	Салат "Петрушка" 60	60	3,37	9,38	3,06	110	17
	Суп овощной на бульоне 200	200	2	5,2	9	88,1	124,44
	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом 90	90	12,35	13,06	12,63	214,59	33,1
	Гороховое пюре с маслом сливочным 150	150	16,3	2,51	36	222,78	330,01
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,11		17,48	53,78	349,1
	Кондитерские изделия/ печенье	30	1,4	1,81	11	63,1	6 637,03
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		800	38,17	32,44	102,85	818,55	
Итого за день		1 410	58,72	56,18	184,81	1435,55	

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	7,23	9,81	28,8	225,2	74,14
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	15,5	17,22	55,76	429,5	
Обед	Салат из свежих овощей "Ассорти" 60	60	0,92	1,26	2,71	26,01	10,11
	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	124,47
	Рагу из птицы по домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	489,07
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		830	26,09	22	97,11	609,51	
Итого за день		1 420	41,59	39,22	152,87	1039,01	

Рацион: лагерь

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная 200	200	6,98	10,4	7,25	166,78	57,01
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,1	15	57,5	430,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
	Итого за Завтрак	470	12,2	15,16	32,09	322,98	
Обед	Салат из свеклы заправленный маслом растительным 60	60	0,87	5,06	5,22	69	21,14
	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	124,47
	Голубцы любительские с куриным мясом 2022 1	230					38,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ 2022	200	0,04		30,38	39,12	21,07
	Кондитерские изделия/ печенье	30	1,4	1,81	11	63,1	6 637,03
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
	Итого за Обед	840	10,75	12,95	93,88	442,72	
Итого за день	1 310	22,95	28,11	125,97	765,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Запеканка творожная с соусом молочным 230	170/50	15,09	19,92	52,61	446,7	223,23
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,1	15	57,5	430,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
	Итого за Завтрак		610	20,36	24,73	78,63	607,9
Обед	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой , заправленный растительным маслом 60	60	0,91	4,15	4,56	60,32	47,01
	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	6 626,09
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными 90 сами	90	14,08	16,9	17,93	275,7	279,35
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150	150	5,7	3,43	36,45	190,4	332,02
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
	Итого за Обед		770	26,1	27,61	103,56	747,33
Итого за день		1 380	46,46	52,34	182,19	1355,23	

Рацион: лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша рисовая молочная 200	200	6,98	10,4	7,25	166,78	57,01
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	15,25	17,81	34,21	371,08	
Обед							
	Салат овощной "Фасолька", заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,09
	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	124,47
	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-луковым соусом 90	90	16,16	9,66	1,66	157,78	273,07
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150	150	3,29	7,06	22,21	159,99	520,08
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,11		17,48	53,78	349,1
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		820	29,67	25,15	98,38	707,44	
Итого за день		1 410	44,92	42,96	132,59	1078,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Омлет запеченный с картофелем отварным 200	200	5,3	8,47	1,03	101,28	340,34
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
Итого за Завтрак		580	10,07	11,38	27,99	251,28	
Обед	Салат из свеклы с сыром, заправленный растительным маслом 60	60	1,99	4,53	4,95	68,27	50,08
	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной 200	200/10	1,4	3,96	6,3	71,8	124,26
	Птица, порционная запеченая с овощами 90	90	16,9	9,66	0,15	155,1	288,38
	Гороховое пюре с маслом сливочным 150	150	16,3	2,51	36	222,78	330,01
	Чай с лимоном 2022	200	0,26	0,06	15,13	58,7	375,01
	Кондитерские изделия/ печенье	30	1,4	1,81	11	63,1	6 637,03
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		810	40,89	23,01	87,21	705,95	
Итого за день		1 390	50,96	34,39	115,2	957,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	71,19
	Кисель фруктовый	200	0,04		30,38	39,12	21,03
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	12,34	14,52	70,2	368,02	
Обед	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой , заправленный растительным маслом 60	60	0,91	4,15	4,56	60,32	47,01
	Суп овощной "Летний" на бульоне 200	200	4,98	7,69		9,46	99,54
	Картофель, тушеный с мясными изделиями 230	230	12,96	8,82	27,63	235,91	436,98
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,24	0,08	27,83	109	519,01
	Булочка "Творожная"	60	3,52	6,61	27,97	186	786,04
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		820	25,25	27,83	101,67	666,89	
Итого за день		1 410	37,59	42,35	171,87	1034,91	

Рацион: лагерь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200	200	6,7	8,45	26,19	206,62	2,47
	Какао с молоком йодированным	200	4,07	3,5	17,57	118,6	693,03
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		590	15,84	16,66	54,78	428,92	
Обед							
	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом 60	60	0,84	6,02	4,37	75,06	72,22
	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	4,08	3,32	15,28	125,04	140,1
	Котлеты "Куриные" запеченные с овощами 2022 собств 90	90	12,2	4,6	8,1	121	267,89
	Капуста белокачанная, тушеная 150	150	1,13	2,6	6,67	52,93	1,39
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		770	21,89	17,02	66,3	516,23	
Итого за день		1 360	37,73	33,68	121,08	945,15	

Рацион: лагерь

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофель тушеный в молоке 2022	200	5,77	7,33	33,73	217,41	48,01
	Кисель ФРУКТОВЫЙ 2022	200	0,04		30,38	39,12	21,07
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,09
	Сыр порционный 10	10	3,5	4,5		54,3	3,01
Итого за Завтрак		470	10,83	11,99	73,95	355,23	
Обед	огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04	340,12
	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной 250	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	124,26
	Плов из птицы (грудка) 230	230	23,72	30,8	52,16	567,69	291,33
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,1	15	57,5	430,01
	Кондитерские изделия/ печенье	30	1,4	1,81	11	63,1	6 637,03
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,08
Итого за Обед		820	29,96	38,17	100,49	848,23	
Итого за день		1 290	40,79	50,16	174,44	1203,46	