

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 2»

Круглова Елена Владимировна



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПАХОМОВ»

Пахомова Светлана Сергеевна

28.10.2022

**Основное 10-дневное меню школьного оздоровительного лагеря в осенние каникулы 2022 года
для учащихся общеобразовательных учреждений**

Меню разработано с учетом требований
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 неделя/ 1 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница 1/200	200	237	6	10	30	0	1	67	0	130	149	34	1
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		524	509	16	18	71	0	4	198	1	176	290	53	3
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	52	0	5	1	0	5	0	2	13	18	9	0
88	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200	68	4	3	7	0	25	0	0	35	85	20	1
265	Плов с мясом 1/200	200	371	15	19	34	0	4	1	5	36	221	51	2
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		720	707	24	29	87	1	36	2	8	110	421	109	6
Полдник														
425	Булочка с посыпкой 1/100	100	338	8	10	53	0	0	18	4	32	82	13	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
Итого за полдник:		300	386	8	10	65	0	52	28	4	44	86	17	1
Итого за день:		1744	1686	49	57	243	1	96	229	13	344	811	187	14

1 неделя/ 2 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16	0	3	0	2	61	149	20	2
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20	0	26	34	0	45	99	33	1
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		522	576	17	21	80	0	32	69	3	123	289	65	5
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
45	Салат из свежей капусты 1/60	60	73	1	5	6	0	29	141	2	27	19	10	0
96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	116	4	5	14	0	17	196	3	23	115	31	1
273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	292	12	22	11	0	29	6495	4	27	264	23	6
171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22	0	1	267	3	21	120	78	3
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26				0				0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		760	906	27	41	107	1	76	7100	13	120	612	171	11
Полдник														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	35	141	3	4	25	1	0	4	1	10	32	7	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого за полдник:		300	334	9	11	53	1	3	60	2	156	134	21	2
Итого за день:		1782	1900	53	73	260	2	115	7228	18	412	1049	265	21

1 неделя/ 3 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	291	17	12	29	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		522	597	24	20	80	0	13	202	1	2438	588	87	5
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17	1	12	122	0	40	255	49	4
233	Рыба запеченая с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
202	Макароны отварные 1/150	150	222	5	5	38	0				5	1	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		732	785	28	29	104	1	16	123	3	136	539	124	8
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		300	206	6	5	32	0	11	0	0	240	183	35	2
Итого за день:		1754	1672	59	54	237	1	44	325	4	2828	1323	254	18

1 неделя/ 4 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша рисовая молочная с изюмом 1/200	200	312	8	13	40	0	1	67	0	132	144	31	1
338	Фрукты свежие 1/150	150	113	3	1	21	0	158	21	1	89	60	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		602	611	15	18	95	0	159	88	1	236	246	78	3
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	63	1	4	6	0	5	302	2	17	26	13	0
112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11	0	14	0	0	20	101	23	1
279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13	0	4	49	3	24	139	29	2
143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14	0	31	572	3	41	68	32	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		770	775	19	41	83	1	104	934	9	136	433	127	7
Полдник														
409	Пирог печеный с картошкой 1/100	100	230	6	7	37	0	5	15	3	31	79	16	1
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
Итого за полдник:		300	286	6	7	50	0	23	15	3	46	85	21	1
Итого за день:		1872	1756	41	65	249	1	290	1037	13	432	778	235	14

1 неделя/ 5 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
67	Винегрет овощной 1/60	60	79	1	6	5	0	4	122	3	15	24	11	0
204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	316	12	10	44	0	0	0	0	177	100	7	0
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		512	670	21	24	94	0	6	162	3	427	320	51	1
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
82	Борщ украинский 1/200	200	90	3	5	9	0	18	180	0	36	85	23	1
234	Биточек рыбный запеченный 1/90	90	211	10	13	13	0	1	18	2	61	152	32	1
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20	0	26	34	0	45	99	33	1
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		720	655	20	24	88	0	49	268	3	171	436	121	6
Полдник														
442	Плюшка сахарная 1/100	100	339	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		300	498	14	16	77	0	1	84	2	274	267	39	1
Итого за день:		1732	1907	56	64	278	1	60	513	8	886	1036	219	12

2 неделя/ 6 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71	Огурцы свежие 1/30	30	4	0	0	1	2	3	3	0	7	13	4	0
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	0			0	8	82	28	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		522	707	21	25	96	2	57	14	3	96	286	66	4
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	66	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	0	2	29	2	75	230	49	1
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
171	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22	0	1	267	3	21	120	78	3
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		730	687	21	22	99	1	29	620	6	141	500	180	7
Полдник														
420	Котлета в тесте 1/100	100	319	8	17	33								
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
Итого за полдник:		300	351	8	17	41	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за день:		1752	1829	51	64	256	2	90	633	9	256	808	258	14

2 неделя/ 7 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/200	200	265	7	11	35	0	1	87	1	142	181	51	1
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		524	537	17	19	76	0	4	218	1	188	321	70	4
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
37	Салат картофельный с соленым огурцом 1/60	60	67	1	4	6	0	6	7	2	14	29	11	0
87	Суп рыбный с консервами 1/200	200	100	4	3	14	0	13	0	1	17	38	14	1
251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	0	4	0	1	15	94	15	1
171	Рис отварной с овощами 1/150	150	198	4	6	22	0	1	154	3	19	77	28	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		760	811	22	34	88	0	76	172	8	99	336	100	5
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за полдник:		375	160	3	0	34	0	109	14	1	74	54	31	3
Итого за день:		1859	1592	43	53	219	1	193	404	10	374	726	209	16

2 неделя/ 8 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
45	Салат из свежей капусты 1/60	60	73	1	5	6	0	29	141	2	27	19	10	0
214	Омлет натуральный 1/200	200	260	18	17	9	0	2	327	1	210	325	31	3
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		512	608	27	30	60	0	33	508	4	472	540	74	4
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17	1	12	122	0	40	255	49	4
273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	292	12	22	11	0	29	6495	4	27	264	23	6
202	Макароны отварные 1/150	150	222	5	5	38	0				5	1	0	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		700	915	29	43	102	1	41	6618	6	99	622	105	12
Полдник														
438	Плюшка с корицей 1/100	100	338	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		300	497	14	16	77	0	1	84	2	274	267	39	1
Итого за день:		1712	2104	71	89	259	2	79	7210	11	859	1443	226	21

2 неделя/ 9 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	291	17	12	29	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		522	524	21	16	73	0	11	162	1	327	434	66	6
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
112	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11	0	14	0	0	20	101	23	1
234	Биточек рыбный запеченный 1/90	90	211	10	13	13	0	1	18	2	61	152	32	1
143	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14	0	31	572	3	41	68	32	1
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		700	652	19	27	83	1	48	592	6	148	418	117	6
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		300	206	6	5	32	0	11	0	0	240	183	35	2
Итого за день:		1722	1466	48	49	208	1	74	754	7	729	1048	226	17

2 неделя/ 10 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		627	599	15	19	89	0	108	121	1	2318	329	70	2
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за второй завтрак:		200	84	1	0	20	0	4	0	0	14	14	8	3
Обед														
67	Винегрет овощной 1/60	60	79	1	6	5	0	4	122	3	15	24	11	0
82	Борщ украинский 1/200	200	90	3	5	9	0	18	180	0	36	85	23	1
268	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100	368	14	31	8	0	3	0	2	49	121	27	2
128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20	0	26	34	0	45	99	33	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		770	918	26	48	96	0	51	336	6	167	422	122	7
Полдник														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	35	141	3	4	25	1	0	4	1	10	32	7	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого за полдник:		300	334	9	11	53	1	3	60	2	156	134	21	2
Итого за день:		1897	1936	50	78	259	2	166	517	9	2654	899	221	14

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	5939	195	211	814
Среднее значение за период	594	19	21	81
Итого за весь период (второй завтрак)	844	10	0	202
Среднее значение за период	84	1	0	20
Итого за весь период (обед)	7809	234	338	936
Среднее значение за период	781	23	34	94
Итого за весь период (полдник)	3256	82	98	515
Среднее значение за период	326	8	10	51
Итого за весь период (завтрак+второй завтрак+обед+полдник)	17848	521	648	2467
Среднее значение за период	1785	52	65	247

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.