

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева Ольга

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в летние каникулы, 22 сентября для детей 1-4 кл

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт (апельсин)	200	1,8		16,2	86	980
Итого за Завтрак		630	11,23	15	97,72	518,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	6	21,42	156,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	58,1	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		915	40,18	34	159,29	1078,4	
Итого за день		1 545	51,41	49	257,01	1597,1	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		575	23,19	26	44	509,5	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		870	34,85	44	86,16	892,5	
Итого за день		1 445	58,04	70	130,16	1402	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
Итого за Завтрак		560	25,05	22	130,39	858,1	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	77,4	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	3,96	143	338
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		890	24,17	28	124,26	1008,8	
Итого за день		1 450	49,22	50	254,65	1866,9	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Манник	50	2,93	2	29,81	151,9	1 182
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		590	20,95	15	117,54	697,5	
Обед							
	Салат Здоровье (капуста белокочанная, свежий огурец)	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		900	38,62	28	119,16	915,8	
Итого за день		1 490	59,57	43	236,7	1613,3	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Круассан с вареной сгущенкой	80	0,47		15,91	70,5	677,04
	Сок натуральный	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Завтрак		560	11,13	10	75,96	480,6	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	135,2	1 015
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		855	30,56	23	115,66	810	
Итого за день		1 415	41,69	33	191,62	1290,6	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
Итого за Завтрак		660	11,22	22	89,68	649,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	2,15	3	16,45	98,9	89
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	16	10,49	282,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		885	34,26	32	128,11	981	
Итого за день		1 545	45,48	54	217,79	1630,7	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Сдоба Смак	100	8,74	5	57,78	315,4	1 185,01
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		600	24,85	18	152,71	911,4	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,99	10	30,42	191,4	809
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	229,1	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		895	39,42	32	138,41	986,6	
Итого за день		1 495	64,27	50	291,12	1898	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	419,9	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
Итого за Завтрак		630	38,67	25	97,39	774,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	227,5	1 294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		890	35,74	26	132,67	938,7	
Итого за день		1 520	74,41	51	230,06	1713,4	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		550	27,84	34	111,58	892,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	294	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		895	34,83	47	127,45	1085,3	
Итого за день		1 445	62,67	81	239,03	1978	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Круассан с вареной сгущенкой	80	0,47		15,91	70,5	677,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		580	13,72	16	85,87	608,3	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		890	32,97	39	105,73	932,7	
Итого за день		1 470	46,69	55	191,6	1541	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		550	28,66	32	102,96	846,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	135,2	1 015
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43		14,64	72,6	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		855	30,23	23	114,35	793,6	
Итого за день		1 405	58,89	55	217,31	1640,3	

Рацион: Краснотурьинск комплекс 1-4 кл 253,20р(лагерь)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Фрукт (апельсин)	200	1,8		16,2	86	980
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Завтрак		650	17,77	14	67,27	512	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
Итого за Обед		895	43,43	21	114,02	892,1	
Итого за день		1 545	61,2	35	181,29	1404,1	
Итого за период		17 770	673,54	626	2638,34	19575,4	
Среднее значение за период		1 480,8	56,1	52,2	219,9	1631,3	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна