

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор

государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

средняя общеобразовательная школа

с. Большая Тязань
Школа / Н. П. Улиткина /



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ СОШ с. Большая Тязань
СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
2024 Г.**

Наименование блюда	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник						I НЕДЕЛЯ
Завтрак						
Пастила фруктовая в индив.упаковке	7-12 лет	40	2.4	0	59.00	263
	12- 17 лет	40	2.4	0	59.00	263
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	7-12 лет	250/10/5	9.50	15.60	33.65	305
	12- 17 лет	300/10/5	11.40	18.70	40.40	366
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.20	0.05	15.01	57
	12- 17 лет	200	0.20	0.05	15.01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
	12- 17 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
ИТОГО	7-12 лет	555	16.05	16.15	133.61	743.27
	12- 17 лет	605	17.95	19.25	140.36	804.27
Понедельник						I НЕДЕЛЯ
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	7-12 лет	20	0.14	0.00	0.36	2
	12- 17 лет	40	0.28	0.00	7.20	4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	250/10	2.88	8.34	10.93	124
	12- 17 лет	300/10	3.36	10.00	13.00	149
Котлеты куриные " Сочные" с соусом	7-12 лет	50/40	8.94	10.03	9.97	133
	12- 17 лет	50/40	8.94	10.03	9.97	133
Рис с овощами	7-12 лет	150	4.40	4.60	31.50	255
	12- 17 лет	180	5.60	5.80	40.20	306
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0.98	0.00	35.71	140
	12- 17 лет	200	0.98	0.00	35.71	140
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	20.72	23.44	109.80	1424.51
	12- 17 лет	880	23.04	26.40	130.59	856.97
Всего	7-12 лет	1325	36.77	39.59	243.41	2167.78
	12- 17 лет	1485	40.99	45.65	270.95	1661.23
Наименование		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Вторник						I НЕДЕЛЯ
Завтрак						
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3.58	3.50	0.00	47
	12- 17 лет	16	3.58	3.50	0.00	47
Каша вязкая из 2-х круп (ячневая -пшеничная) с маслом с сахаром	7-12 лет	250/5/10	6.68	13.70	27.54	451
	12- 17 лет	300/5/10	8.000	16.440	33.000	541
Какао с молоком	7-12 лет	200	2.700	2.930	22.840	125.2
	12- 17 лет	200	2.700	2.930	22.840	125.2
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
	12- 17 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	18.98	20.83	86.71	788.77
	12- 17 лет	601	20.30	23.57	92.17	878.77
Вторник						I НЕДЕЛЯ
Обед						
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	20	0.22	0.04	0.76	4
	12- 17 лет	40	0.44	0.08	0.15	8
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	7-12 лет	250/12,5	4.40	3.36	20.29	124
	12- 17 лет	300/12,5	5.28	4.03	24.38	149
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-12 лет	40/50	4.78	4.24	1.42	163
	12- 17 лет	40/50	4.78	4.24	1.42	163
Макаронные изделия отварные с маслом	7-12 лет	150	5.40	4.20	38.30	204
	12- 17 лет	180	6.34	5.87	40.15	239
Напиток из шиповника	7-12 лет	200	0.80	0.00	26.97	107
	12- 17 лет	200	0.80	0.00	26.97	107
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	772.5	18.98	12.31	109.07	708.25
	12- 17 лет	882.5	21.52	14.79	117.58	791.43
Всего	7-12 лет	1323.5	37.962	33.14	195.776	1497.016
	12- 17 лет	1483.5	41.82	38.36	209.75	1670.196

Наименование блюд		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Среда		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное вареное	7-12 лет	40	7.80	7.20	0.42	78
	12- 17 лет	40	7.80	7.20	0.42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	7-12 лет	250/10	3.90	0.60	5.00	208
	12- 17 лет	300/10	4.70	0.70	6.00	250
Чай с сахаром	7-12 лет	200/7	0.27	0.05	15.29	60
	12- 17 лет	200/7	0.27	0.05	15.29	60
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
	12- 17 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
ИТОГО	7-12 лет	557	15.92	8.35	46.66	463.67
	12- 17 лет	607	16.72	8.45	47.66	505.27
Среда		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
	12- 17 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	250/10	2.92	8.33	14.56	137
	12- 17 лет	300/10	3.50	10.00	17.47	164
Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	7-12 лет	50/40	9.08	5.50	9.27	96
	12- 17 лет	50/40	9.08	5.50	9.27	96
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	7-12 лет	150	3.92	5.40	31.64	185
	12- 17 лет	150	3.92	5.40	31.64	185
Компот из кураги	7-12 лет	180	1.040	0.000	30.960	123.0
	12- 17 лет	200	1.15	0.00	34.40	137
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1.50	0.18	9.94	45
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	780	20.31	19.66	109.93	655.14
	12- 17 лет	870	22.28	21.53	124.43	737.64
Всего	7-12 лет	1337	15.92	28.01	156.59	1119
	12- 17 лет	1477	38.996	29.976	172.094	1242.9
Наименование блюд		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Четверг		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие(печенье- 1 шт.)	7-12 лет	50	1.60	1.40	40.50	175
	12- 17 лет	50	1.60	1.40	40.50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	250/5/10	6.60	7.32	41.24	256
	12- 17 лет	300/5/10	7.90	8.80	49.50	307
Чай с лимоном	7-12 лет	200/7	0.30	0.09	16.30	63
	12- 17 лет	200/7	0.30	0.09	16.30	63
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
	12- 17 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
ИТОГО	7-12 лет	552	9.07	9.11	113.61	564.80
	12- 17 лет	602	10.37	10.59	121.87	615.80
Четверг		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	7-12 лет	60	0.66	6.00	8.26	88
	12- 17 лет	60	0.66	6.00	8.26	88
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	250/10	2.86	6.32	10.21	133
	12- 17 лет	300/10	3.430	7.600	12.250	160.000
Стейк из курицы	7-12 лет	50/40	11.648	8.565	2.097	169.992
	12- 17 лет	50/40	11.648	8.565	2.097	169.992
Каша гречневая вязкая	7-12 лет	130	6.70	4.70	20.00	202
	12- 17 лет	180	8.72	6.46	32.56	279
Сок фруктовый	7-12 лет	180	1.00	0.00	23.40	94
	12- 17 лет	180	1.00	0.00	23.40	94
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	26.25	26.06	85.29	792.99
	12- 17 лет	880	29.33	29.20	103.08	915.89
Всего	7-12 лет	1322	35.32	35.17	198.90	1358
	12- 17 лет	1482	39.703	39.785	224.947	1531.692

Наименование блюд		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес
Пятница		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5.19	0.29	0.14	24
	12- 17 лет	100	5.19	0.29	0.14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	175/25	15.69	14.40	89.56	555
	12- 17 лет	175/25	15.69	14.40	89.56	555
Чай с сахаром	7-12 лет	180	0.20	0.05	15.01	57
	12- 17 лет	200	0.24	0.07	17.00	62
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
	12- 17 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
ИТОГО	7-12 лет	580	21.48	14.74	117.51	674.27
	12- 17 лет	600	21.52	14.76	119.50	679.00
Пятница		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
	12- 17 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Суп картофельный с горохом с мясом	7-12 лет	250/10	6.63	7.18	23.22	179
	12- 17 лет	300/10	7.90	8.60	27.86	215
Плов из говядины	7-12 лет	50/150	14.67	16.21	40.53	362
	12- 17 лет	250	18.00	18.00	54.00	434
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0.08	0.00	33.55	127
	12- 17 лет	200	0.08	0.00	33.55	127
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	25.52	23.92	125.76	805.28
	12- 17 лет	880	30.61	27.23	147.06	931.60
Всего	7-12 лет	1350	46.996	38.662	243.269	1479.5

Наименование блюд		Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Йогурт	7-12 лет	100	5.19	0.29	0.14	24
	12- 17 лет	100	5.19	0.29	0.14	24
Каша гречневая жидкая молочная с маслом, сахаром	7-12 лет	210/5/5	10.00	9.24	46.00	317
	12- 17 лет	250/5/5	14.00	13.70	52.00	389
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.20	0.05	15.01	57
	12- 17 лет	200	0.20	0.05	15.01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
	12- 17 лет	50	3.05	0.50	25.95	118
ИТОГО	7-12 лет	550	15.96	9.88	76.72	469.07
	12- 17 лет	610	22.44	14.54	93.10	588.27
Понедельник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	7-12 лет	60	0.00	0.10	11.90	52
	12- 17 лет	60	0.00	0.10	11.90	52
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-12 лет	200\20\10	3.80	5.22	14.00	110
	12- 17 лет	250\20\10	4.75	6.52	17.50	138
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	7-12 лет	230	4.01	11.39	28.45	330
	12- 17 лет	280	5	14	35	402
Компот из кураги	7-12 лет	200	1	0	31	123
	12- 17 лет	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	12.19	17.18	106.68	720.80
	12- 17 лет	880	14.51	21.09	119.51	839.30
Всего	7-12 лет	1320	28.15	27.061	183.40	1190
	12- 17 лет	1490	36.95	35.631	212.61	1427.567
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	250/5/10	6.60	7.32	41.24	256
	12- 17 лет	250/5/10	6.60	7.32	41.24	256
Чай с лимоном	7-12 лет	200/7	0.30	0.09	16.30	63
	12- 17 лет	200/7	0.30	0.09	16.30	63
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
	12- 17 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
	12- 17 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
ИТОГО	7-12 лет	602	7.87	7.71	85.91	427.80
	12- 17 лет	602	7.87	7.71	85.91	427.80
Вторник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	1.3	4.4	1.60	53
	12- 17 лет	60	1.3	4.4	1.60	53
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	200/10/10	2.88	8.34	10.93	124
	12- 17 лет	250/10/10	3.60	10.42	13.70	155
Котлеты из говядины с соусом	7-12 лет	50/40	8.19	10.03	9.97	133
	12- 17 лет	50/40	8.19	10.03	9.97	133
Макаронные изделия отварные с маслом	7-12 лет	150	5.40	4.20	38.30	204
	12- 17 лет	180	6.34	5.87	40.15	239
Сок фруктовый	7-12 лет	200	1.00	0.00	23.40	94
	12- 17 лет	200	1.00	0.00	23.40	94
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	22.16	27.44	105.53	713.97
	12- 17 лет	860	24.31	31.29	113.33	799.35

Всего	7-12 лет	1372	30.03	35.15	191.44	1142
	12- 17 лет	1462	32.183	39	199.244	1227.146
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Яйцо вареное 1шт.	7-12 лет	40	7.80	7.20	0.42	78
	12- 17 лет	40	7.80	7.20	0.42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	7-12 лет	250/10	3.90	0.60	5.00	208
	12- 17 лет	300/10	4.70	0.70	6.00	250
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.200	0.051	15.010	57.267
	12- 17 лет	200	0.200	0.051	15.010	57.267
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
	12- 17 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	7-12 лет	550	15.85	8.35	46.38	461.27
	12- 17 лет	620	18.72	8.65	57.76	550.07
Среда		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	7-12 лет	60	0.57	0.69	1.90	93
	12- 17 лет	60	0.57	0.69	1.90	93
Суп рисовый со сметаной, мясом	7-12 лет	200/10	5.10	9.60	16.50	181
	12- 17 лет	250/10	6.400	12.000	20.600	226.000
Голубцы ленивые с соусом	7-12 лет	90	8.944	10.030	9.974	133.166
	12- 17 лет	90	8.944	10.030	9.974	133.166
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	180	3.92	5.40	31.64	185
	12- 17 лет	200	4.2	6.4	42	235
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0.8		32	126
	12- 17 лет	200	0.8		32	126
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	790	22.71	26.19	113.34	824.01
	12- 17 лет	870	24.79	29.69	130.98	937.97
Всего	7-12 лет	1340	38.56	34.54	159.72	1285
	12- 17 лет	1490	43.514	38.341	188.744	1488.033
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Четверг		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Бутерброд с повидлом	7-12 лет	75	4.050	0.500	32.275	179.750
	12- 17 лет	75	4.050	0.500	32.275	179.750
Суп молочный с макаронными изделиями	7-12 лет	260	7.01	6.39	25.78	194
	12- 17 лет	260	7.01	6.39	25.78	194
Какао с молоком	7-12 лет	200	2.700	2.930	22.840	125.166
	12- 17 лет	200	2.700	2.930	22.840	125.166
Батон пшеничный	7-12 лет	20	1.60	0.20	10.38	49
	12- 17 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	7-12 лет	555	15.36	10.02	91.28	548.22
	12- 17 лет	605	19.78	10.52	117.23	664.12
Четверг		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
	12- 17 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Борщ Сибирский со сметаной, мясом	7-12 лет	200/10	1.4	3.9	10.6	83.0
	12- 17 лет	250/10	1.8	4.8	13.3	103.0
Палочки с крупой с соусом	7-12 лет	50/40	7.6	10.2	9.5	158.0
	12- 17 лет	50/40	7.6	10.2	9.5	158.0
Каша гречневая рассыпчатая	7-12 лет	150	7.7	5.4	26.3	232.6
	12- 17 лет	200	10.00	7.20	35.00	310
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0.08	0.00	33.55	127
	12- 17 лет	200	0.08	0.00	33.55	127
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2.37	0.3	14.49	70.5
	12- 17 лет	40	2.37	0.3	14.49	70.5
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	21.05	20.01	107.97	740.09
	12- 17 лет	880	24.18	22.83	122.53	856.50
Всего	7-12 лет	1325	36.41	30.03	199.24	1288
	12- 17 лет	1930	56.194	40.554	316.469	1952.417

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Пятница		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3.58	3.50	0.00	47
	12- 17 лет	16	3.58	3.50	0.00	47
Кондит. изделие (печенье- 1 шт.)	7-12 лет	50	10.06	23.92	1.6	266
	12- 17 лет	50	10.06	23.92	1.6	266
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	250/5/5	8.15	7.21	45.87	279
	12- 17 лет	250/5/5	8.15	7.21	45.87	279
Чай с лимоном	7-12 лет	180/7	0.20	0.05	15.01	57
	12- 17 лет	200/7	0.30	0.09	16.30	63
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57	71
	12- 17 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	7-12 лет	553	22.56	34.98	78.05	720.17
	12- 17 лет	623	28.11	35.42	100.10	820.30
Пятница		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	7-12 лет	60	0.66	6.00	8.26	88
	12- 17 лет	60	0.66	6.00	8.26	88
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	200/10	6.63	7.18	23.22	179
	12- 17 лет	250/10	8.20	9.00	29.00	224
Плов из птицы (филе куриное)	7-12 лет	25/125	15.42	12.44	34.13	295
	12- 17 лет	200	18.80	15.20	45.50	377
Напиток из шиповника	7-12 лет	200	0.80	0.00	26.97	107
	12- 17 лет	200	0.80	0.00	26.97	107
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
	12- 17 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
	12- 17 лет	30	1.600	0.30	9.60	57
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
	12- 17 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
ИТОГО	7-12 лет	770	27.29	26.08	126.70	814.07
	12- 17 лет	880	32.74	30.77	147.04	959.45
Всего	7-12 лет	1323	49.85	61.06	204.75	1534
	12- 17 лет	1503	60.848	66.188	247.137	1779.75
Для составления меню использованы:						
1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г.						
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений						
3. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера						