

Согласовано:

Директор МБОУ «Специализированная школа №1
им. Д. Карбышева с углубленным изучением
французского языка г. Феодосии Республики Крым»

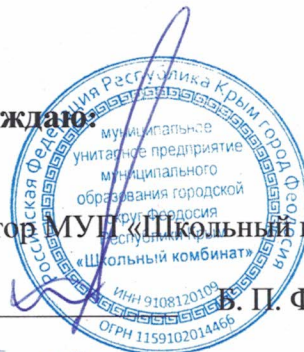


Г.П Скорик

« 02 » 02 2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «Школьный комбинат»



В. П. Федори

« 05 » 02 2024 год

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

11 лет и старше



2024год
г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	33,42	251	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	22,5	101	338/339
Итого за завтрак		518	21,7	32,41	105,33	803	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	14,99	206,45	111/288
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295	259
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Итого за обед		834	34,51	36,34	126,59	963,95	
Итого за день		1352	56,21	68,75	231,92	1766,95	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	210
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
Итого за завтрак		773	19,2	26,32	90,58	681,5	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	15,46	15,98	256	234
	Рис отварной	150	3,66	5,38	36,69	209,7	304
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	359
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
Итого за обед		944	30,92	29,36	186,22	1151,4	
Итого за день		1717	50,12	55,68	276,8	1832,9	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,41	274,72	223
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		416	24,9	25,42	67,47	601,82	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	82
	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		894	58,06	59,02	179,64	1491,47	
Итого за день		1310	82,96	84,44	247,11	2093,29	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	214
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		557	13,58	28,62	70,37	596,1	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		964	29,96	65,11	134,71	1282,35	
Итого за день		1521	43,54	93,73	205,08	1878,45	

Неделя 1 День 5

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	14,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		567	28,78	30,78	76,69	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	265
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		939	28,52	27,07	131,06	901,55	
Итого за день		1506	57,3	57,85	207,75	1590,25	

Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	33,42	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		633	13,24	22,63	107,63	692,2	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	12,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		939	28,58	24,5	127,01	857,1	
Итого за день		1572	41,82	47,13	234,64	1549,3	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
Итого за завтрак		521	20,73	38,53	67,91	703,8	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	9,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Рис отварной	150	3,66	5,38	36,69	209,7	304
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	22,5	101	338/339
Итого за обед		1089	43,42	28,67	167,26	1115,15	
Итого за день		1610	64,15	67,2	235,17	1818,95	

Неделя 2 День 8

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/15	17,1	11,9	27,48	285	222
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	106,38
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	22,5	101	338/339
Итого за завтрак		465	29,58	34,34	101,59	769,6	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки паровые	100/5	14,82	11,28	11,28	205,77	281
	Рагу из овощей	180	4,64	1,45	30,74	156,6	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		919	29,62	19,61	122,14	794,32	
Итого за день		1384	59,2	53,95	223,73	1563,92	

Неделя 2 День 9

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	214
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		597	11,18	22,37	45,67	434,1	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Тефтели 1 вариант	80/50	10,55	11,18	13,13	195,98	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		1069	31,01	69,37	153,08	1398,58	1122
Итого за день		1666	42,19	91,74	198,75	1832,68	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	33,42	251	182
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	10,5	48	338/339
Итого за завтрак		673	24,09	22,82	124,45	795,6	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Оладьи из печени	100	18,68	22,56	7,64	328	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	10,5	48	338/339
Итого за обед		939	40,47	38,03	126,06	1030,1	
Итого за день		1612	64,56	60,85	250,51	1825,7	
Среднее значение за период			562,05	681,32	2311,46	17752,39	

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тетельяну-М.: ДеЛиПлюс, 2017.-544с.
2. СанПиН 2.3/2.4-3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

При приготовлении блюд используется йодированная соль