



Утверждаю
Директор МБОУ "ЦО № 23"

И.Ю.Башкирова
" " 2024 г.

Примерное 5-дневное меню для организации питания детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в период осенних каникул 2024 г. в МБОУ "ЦО № 23 имени Героя России Николая Александровича Макаровца".

Мазеръ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	146,36	79
	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,40	75
	Омлет натуральный	180	15,60	24,00	3,80	295,20	268
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,00	10,20	3,50	110,00	22
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Итого за завтрак			30,06	61,46	41,89	857,76
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	6,70	8,33	91,70	26
	Суп из овощей с фасолью на м/б	250	9,00	8,75	9,34	162,50	117
	Биточек из курицы	100	20,00	18,00	11,10	284,44	372
	Вермишель отварная	180	6,66	5,94	35,46	221,40	256
	Компот из плодо или ягод сушеных (кураги)	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Пирожок с повидлом	100	6,70	6,70	50,00	230,00	637
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед			50,10	47,73	158,06	1207,24	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	470
	Слойка с творогом	100	7,85	9,90	60,14	366,70	330
	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	82
Итого за полдник			17,85	16,30	77,14	540,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2							
ЗАВТРАК	Масло сливочное шоколадное	30	0,24	21,60	0,39	219,54	79
	Каша молочная манная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Банан	250	4,50	1,50	57,00	240,00	82
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Итого за завтрак			16,74	34,22	122,38	867,74
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,00	8,33	3,50	73,30	18
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	7,79	10,00	13,75	150,00	95
	Бефстроганов из говядины	100	15,00	13,00	5,00	202,00	326
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,36	44,40	303,60	202
	Сок ананасовый	200	0,80	0,20	26,00	106,00	501
	Пампушки с чесноком и зеленью	30	2,80	0,90	17,90	93,00	
	Мармелад	60	0,00	6,00	38,00	208,00	
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед			43,29	49,43	182,68	1313,10	
ПОЛДНИК	Пряник печатный Тульский	150	9,20	7,07	112,50	549,00	581
	Молоко кипяченое	200	58,00	5,30	9,10	107,00	469
Итого за полдник			67,20	12,37	121,60	656,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	10
	Сырники из творога	150	23,60	21,80	30,10	411,00	320
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,70	11,10	65,60	
	Како с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	98,40	82
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
Итого за завтрак			34,30	28,06	114,33	869,80	
ОБЕД	Сельдь с/с	25	4,30	4,30	0,00	56,00	103
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	250	11,25	6,40	14,62	162,50	113
	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	366
	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	193,20	377
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,30	564
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед			50,25	44,74	142,92	1247,20	
ПОЛДНИК	Кекс творожный	100	10,00	22,00	69,90	517,30	584
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
Итого за полдник			10,70	22,30	92,70	614,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 4							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	146,36	79
	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,40	75
	Каша "Дружба"	200	5,00	6,00	24,10	207,00	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Печенье сахарное	60	4,40	5,80	44,40	249,00	582
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Итого за завтрак			22,36	38,66	102,89	902,56
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,70	6,20	6,70	88,00	47
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	7,62	9,35	13,25	163,75	100
	Шницель из курицы	100	20,00	18,00	11,10	284,44	372
	Макароны отарные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	256
	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	501
	Слойка с сахаром	100	7,80	14,60	55,40	384,00	557
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед			50,02	55,73	189,04	1454,79	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	165	11,90	12,20	71,80	445,00	537
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	82
Итого за полдник			12,10	12,30	81,10	483,00	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	10,20	2,00	102,00	17
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,90	22,10	5,10	295,00	338
	Рис с овощами	180	4,80	3,12	42,00	218,40	241
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Вафли	100	5,50	6,50	34,90	210,90	
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
Итого за завтрак							
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,45	6,00	8,40	94,00	1
	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	9,50	20,30	65,60	483,00	157
	Запеканка картофельная	280	32,62	32,90	26,46	532,00	377
	Компот из плод или ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Шоколад молочный	20	2,00	6,90	10,00	110,80	
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,53	104,80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед							
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	470
	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,70	541
	Яблоки печеные	200	0,80	0,80	39,50	168,00	482
Итого за полдник							

Заведующая производством

Жилина С.Ю.

Меню составлено на основании:

– "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации", 5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2013 год

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»,
сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 4-е с дополнениями, 2021 г.