Утверждаю:

Директор_____Е.Ю.Шелковникова

м.п.

Приказ № 56-УД от 10.05.2023г

Примерное меню

с учетом пищевой ценности блюд и кулинарных изделий для летнего оздоровительного лагеря, организованного при школе №16 с дневным пребыванием детей

«Солнышко» в 2023 году

Меню разработано согласно СП 2.4.3648-20 2Санитарно-эпедемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

с использованием сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва, 2017),

с использованием ТТК МАУ «Школьное питание» г.Кемерово.

г. Березовский, 2023г.

ДЕНЬ 1

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность / энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25
2	Блинчики с маслом (1 шт.)	40/5	2,30	6,72	13,45	125,00
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
4	Батон пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Йогурт 2,5%	200	8,2	3,0	11,8	114,00
ОБЕД						
1	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8
2	Курица запечённая	90	22,41	15,3	0,54	229,77
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1
4	Отвар шиповника	200	0,4	0	12,3	50,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 2

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Пельмени отварные с маслом	200/5	16,16	24,22	29,62	400,00
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
3	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Яблоко	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6
2	Плов с мясом	250	27,75	11,25	38,00	365,25
4	Компот из с/ф	200	0,4	0	0,27	110,00
5	Огурцы порционные свежие	60	0,42	0,06	1,02	6,18
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 3

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6
3	Конфеты	30	0,32	0,03	25,6	105,6
4	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Молочный коктейль 2,5% «Даринка»	200	5,2	5	19	142
ОБЕД						
1	Суп куринный с гречневой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,6
2	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4
3	Кисель п/я	200	0	0	20	80,6
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 4

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,8	13	119,3
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Батон утренний	30	7,2	2,7	49,1	252,2
4	Сыр, масло сливочное	20/10	24,4	23,6	0	310
			0,8	72,2	1,3	654,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Сок 0,2 (в упаковке с трубочкой)	200	0	0	24,2	96,6
ОБЕД						
1	Суп гороховый с курицей	200	9,5	6	13,8	141
2	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4
3	Рыба тушеная с овощами	90	12,4	2,88	4,6	93,5
4	Помидоры свежие порционные	30	0,6	0,1	1,9	11
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 5

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Суп молочный рисовый	250	5,76	6,63	18,28	156
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	12	82,3
3	Шоколад	20	5,8	28	60,5	520
4	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Йогурт Кампина Нежный с соком 1,2%	100	2,5	0,1	16,0	75
ОБЕД						
1	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6
2	Куриные медальоны (наггетсы)	90	9,7	8,47	15,02	142,13
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65
4	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 6

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Вареники отварные с картофелем с маслом	200/5	8,4	3,8	58,8	296,4
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	банан	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Уха с рыбой (сайра)	200	2,9	2,4	4	48,7
2	Каша гречневая с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140,2
3	Фрикадельки мясные «по –ученически» с красным соусом	90	16,7	19,1	8,44	273,1
4	Огурцы свежие порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 7

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность / энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25
2	Блинчики с маслом (1 шт.)	40/5	2,30	6,72	13,45	125,00
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Йогурт 2,5%	200	8,2	3,0	11,8	114,00
ОБЕД						
1	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8
2	Курица запечённая	90	22,41	15,3	0,54	229,77
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1
4	Компот из кураги	200	0,5	0	11,8	49,2
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 8

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	18,9	14,1	31,35	328,8
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
3	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Яблоко	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6
2	Плов с мясом	250	27,75	11,25	38,00	365,25
4	Компот из с/ф	200	0,4	0	0,27	110,00
5	Огурцы порционные свежие	60	0,42	0,06	1,02	6,18
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 9

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Пельмени отварные с маслом	200/5	16,16	24,22	29,62	401,98
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6
3	Конфеты	30	0,32	0,03	25,6	105,6
4	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Молочный коктейль 2,5% «Даринка»	200	5,2	5	19	142
ОБЕД						
1	Суп куриный с булгуром помидорами и болгарским перцем	200	4,66	7,3	7,08	112,52
2	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4
3	Кисель п/я	200	0	0	20	80,6
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 10

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,8	13	119,3
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Батон утренний	30	7,2	2,7	49,1	252,2
4	Сыр, масло сливочное	20/10	24,4	23,6	0	310
			0,8	72,2	1,3	654,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Сок 0,2 (в упаковке с трубочкой),	200	0	0	24,2	96,6
	Сдоба с витаминами и железом «свежая №1»	50	4,2	3,25	24,7	144,15
ОБЕД						
1	Суп гороховый с курицей	200	9,5	6	13,8	141
2	Картофельное пюре с маслом	150	2,2	5,2	14,9	115,4
3	Рыба тушеная с овощами	90	12,4	2,88	4,6	93,5
4	Помидоры свежие порционные	30	0,6	0,1	1,9	11
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 11

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Макароны отварные с маслом и сыром	150	5,1	3,5	26,8	158,8
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	12	82,3
3	Шоколад	20	5,8	28	60,5	520
4	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Йогурт Кампина Нежный с соком 1,2%	200	4,2	1,8	4,8	57
ОБЕД						
1	Суп куринный овощной	200	6	5,4	10,8	115,6
2	Куриные медальоны (наггетсы)	90	9,7	8,47	15,02	142,13
3	Рис отварной с маслом	150	2,2	3,3	21,5	124,3
4	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 12

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Вареники отварные с картофелем с маслом	200/5	8,4	3,8	58,8	296,4
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Батон пшеничный	30	4,98	5,01	9,96	107
	Сыр порционный	15				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	банан	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Уха с рыбой (сайра)	200	2,9	2,4	4	48,7
2	Каша гречневая с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140,2
3	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91
4	Огурцы свежие порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 13

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность / энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25
2	Блинчики с маслом (1 шт.)	40/5	2,30	6,72	13,45	125,00
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Печенье чоко пай	28	1,12	4,5	19,74	123,2
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	108
ОБЕД						
1	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8
2	Курица запечённая	90	22,41	15,3	0,54	229,77
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1
4	Сок разливной	200				
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 14

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Вареники с капустой и мясом с маслом	200/5	22	26	66	586
2	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
3	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Яблоко	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6
2	Плов с мясом	250	27,75	11,25	38,00	365,25
4	Компот из с/ф	200	0,4	0	0,27	110,00
5	Огурцы порционные свежие	60	0,42	0,06	1,02	6,18
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 15

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6
3	Конфеты	30	0,32	0,03	25,6	105,6
4	Батон пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Снежок 2,5%	200	5,6	5,0	20,0	148
ОБЕД						
1	Суп куринный с гречневой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,6
2	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4
3	Кисель п/я	200	0	0	20	80,6
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13	0,21	13,26	72,00
			1,14	0,22	7,44	36,26

ДЕНЬ 16

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,8	13	119,3
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Горячий бутерброд с сыром	75	9,67	8,86	19,75	199,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Сок 0,2 (в упаковке с трубочкой)	200	0	0	24,2	96,6
ОБЕД						
1	Суп гороховый с курицей	200	9,5	6	13,8	141
2	Пельмени отварные с маслом	200/5	16,16	24,22	29,62	401,98
4	Помидоры свежие порционные	30	0,6	0,1	1,9	11
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 17

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Каша кукурузная молочная с маслом	150	7017	7,38	35,05	234,72
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	12	82,3
3	Шоколад	20	5,8	28	60,5	520
4	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	Йогурт 2,5%	200	4,2	1,8	4,8	57
ОБЕД						
1	Суп куринный овощной	200	6	5,4	10,8	115,6
2	Куриные медальоны (наггетсы)	90	9,7	8,47	15,02	142,13
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65
4	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	17,8	78,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3

ДЕНЬ 18

№п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК-9.00						
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,30	6,80	19,30	163,60
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	10,5	78,3
3	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240
4	Сдоба с витаминами и железом «свежая №1»	50	4,2	3,25	24,7	144,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК-11.00						
1	банан	150	0,6	0,45	12,3	54,9
ОБЕД						
1	Уха с рыбой (сайра)	200	2,9	2,4	4	48,7
2	Булгур отварной с маслом	150	5,85	5,1	26,1	172,8
3	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91
4	Огурцы свежие порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3
5	Компот из вишни	200	0,1	0	8,35	33,86
6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	7,1	0,7	44,2	240
			5,7	1,1	37,2	181,3