

«Согласовано»



Начальник Кумертауского территориального
отдела Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей и

благополучия человека по РБ

_____ Т.Г. Пахомова

«__» _____ 2019г.

«Согласовано»

Начальник МКУ Управление
образования МР МР РБ





А.Г. Сатлыков

«__» _____ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 7 до 10 лет**

(сельские школы)

2019г.

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря дневного пребывания на летний период 2019г.
возраст от 7 до 10 лет (сельские школы)**

1-НЕДЕЛЯ

	№.рецепт	Наименование блюд	выход	бел	жир	угл	ккал
1 день							
Завтрак	121	Каша молочная рисовая с масл.	150/5	3,7	6,1	22,6	161,1
	9	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4
		итого		14,35	26,49	68,5	564,5
Обед							
	4	Салат из св. капусты*	60	1,1	2,7	5,5	50,2
	134	Суп карт. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
	66	Биточки из говядины	75	10,8	9,0	9,6	163,5
	94	Картофельное пюре с маслом	150	3,07	4,95	20,17	139,5
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0	0	17,4	67
	368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		23,52	20,41	117,5	751,2
		Итого за день		37,87	46,9	186	1315,7
2 день							
Завтрак	122	Каша мол. манная с/масл.	150/5	4,5	6,13	21,9	161,1
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
	120	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		13,97	15,9	85,09	541,1
Обед							
	22	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
	33	Щи из св.капусты с карт	250/10	2,1	5,6	7,3	88
	63	Гуляш гов.	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	113	Каша гречневая с маслом	150/5	7,1	5,8	28,6	198
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,00	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
		итого		34,6	33,5	82,97	775,8
		Итого за день		48,6	49,4	168,1	1316,9
3 день							
Завтрак	123	Каша мол. пшеничная с маслом	150/5	6,3	7,7	29,1	211,5
	169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170
	184	Чай с/с полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Конфета	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		итого		17,83	21,6	87	611,3

Обед	16	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	148	Суп лапша домашняя	250	6,6	7,8	21,5	183,0
	52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143
	137	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196,5
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0,0	0,0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого		38,53	19,42	108,9	764,9
		Итого за день		56,36	41,02	195,9	1376,2
4 день							
Завтрак	145	Запеканка творожная/сгущ. м	100/25	18,9	14	29,6	316
	7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,0	36
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		27,19	20,85	66,89	558
Обед	4	Салат из св.капусты*	60	1,1	2,7	5,5	50,2
	36	Рассольник ленинград	250/10	2,4	5,7	15,7	126
	88	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,7	9,6	267,8
	94	Картофельное пюре с маслом	150	3,07	4,95	20,17	139,5
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		26,32	32,71	79,38	722,5
		Итого за день		53,51	53,56	146,3	1280,5
5 день							
Завтрак	142	Омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186
	161	Пирожки с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172
	185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		8,87	20,9	62,3	510
Обед	9	Салат из св. огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
	43	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115
	81	Плов с говядиной	250	18,2	18,9	44,7	425
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		итого		26,85	29,1	121,1	858
		Итого за день		35,82	50	183,4	1368
6 день							
Завтрак							
	124	Каша молоч. Дружба с маслом	150/5	4,6	6,4	24,3	174,1
	176	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145

	186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/ 7	0,2	0,1	13,9	55
		Конфета	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
		итого		12,11	24,25	88,32	616,9
Обед	22	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
	34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105
	66	Котлеты	80	11,6	9,6	10,24	174,4
	113	Каша гречневая с маслом	150/5	7,1	5,8	28,6	198
	204	Кисель Валетек с кальцием		0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		25,81	21,68	62,01	630,2
		Итого за день		37,92	45,93	150,3	1274,1
7 день							
Завтрак	120	Каша овсяная молочная жидкая	1150/5	5,02	7,4	20,3	167,6
	85	Сосиска отварная	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,0	36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		19,61	29,85	51,3	550,6
Обед	9	Салат из огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
	47	Уха рыбацкая	250/30	5,2	3,3	13,8	107
	72	Тефтели из говядины с рисом	100/25	11,1	16,4	11,95	240
	94	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5
	199	Напиток «Валетек» с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого		24,62	28,41	99,43	753,5
		Итого за день		44,23	58,26	150,7	1304,1

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря дневного пребывания на летний период 2019г.
возраст от 7 до 10 лет (сельские школы)
2 –Я НЕДЕЛЯ**

		Наименование блюд	Выход	Бел	Жир	Угл	ккал
8 день							
Завтрак							
	123	Каша мол. пшеничная с маслом	150/5	6,3	7,7	29,1	211,5
	7	Сыр (порциями)	10	2,32	29,5	0,0	36
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
	184	Чай с/сах.	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		итого		17,69	45,4	70,39	521,5
Обед	14	Салат из св помидоров с луком	60	1,13	6,19	4,72	79,1
	42	Суп карт. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
	66	Биточки из говяд.	75	10,8	9,0	9,6	163,5
	137	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196,5
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		28,68	24,3	95,63	722,1
		Итого за день		46,37	69,7	166,02	1243,6
9 день							
Завтрак	124	Каша молоч. Дружба с маслом	150/5	4,6	6,4	24,3	174,1
	213	Яйца вареные	40 (1шт.)	5,08	4,6	0,28	63
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
		итого		16	20,5	68,69	526,1
Обед	9	Салат из св. огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
	33	Щи из св. капуст. и кар	250/10	2,1	5,6	7,3	88
	60	Бефстроганов	50/50	13,5	14,4	4,4	202
	113	Каша гречневая с маслом вязкая	150/5	7,1	5,8	28,6	198
	199	Напиток «Валетек» с пребиотиком	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (Банан)	100	1,5	0,5	21	95
		итого		29,05	29,7	105,01	806
		Итого за день		45,05	50,2	173,7	1332,1
10 день							
Завтрак	122	Каша молоч. манная с масл	150/5	4,5	6,13	21,9	161,1
	9	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103

	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
		итого		17,96	19,2	74,28	541,1
Обед							
	4	Салат из св.капусты *	60	1,1	2,8	5,5	50,2
	36	Рассольник Ленинград.	250/10	2,4	5,7	15,7	126
	52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143
	94	Картофельное пюре с маслом	150	3,07	4,95	20,17	139,5
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		Кекс столичный	36	2,28	6,92	21,11	156
		итого		34,6	27,3	91,29	753,7
		Итого за день		52,56	46,5	165,57	1294,8
11 день							
Завтрак	145	Запеканка творожная/сгущенка	100/25	18,9	14	29,6	316
	185	Чай с молоком полусладкий	200	1,5	1,6	15,8	81
	7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,0	36
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
		итого		27,46	19,2	74,4	575
Обед							
	22	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
	42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
	81	Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425
	199	Напиток Валетек с пребиотиком	200	0	0	17,4	67
		Пряник	30	1,44	0,84	15,5	100,8
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		31,35	24,7	124,37	873,6
		Итого за день		58,81	43,9	198,77	1448,6
12 день							
Завтрак	120	Каша овсяная молочная жидкая	150/5	5,02	7,4	20,3	167,6
	177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
		итого		12,47	22,5	53,42	559,6
Обед							
	16	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	43	Суп Крестьянский	250/10	2,4	6,4	11,7	115
	88	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,7	9,6	267,8

	137	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196,5
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого		28,53	30,4	94,89	770,7
		Итого в день		41	52,9	148,31	1330,3
13 день							
Завтрак	142	Омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186
	85	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	142
		итого		27,24	37,1	54,28	658
Обед	14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,13	6,19	4,72	79,1
	34	Борщ со сметаной	250/10	1,9	5,5	12,0	105
	66	Биточки	75	10,8	9,0	9,6	163,5
	113	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,12	5,77	28,6	198
	199	Напиток Валетек с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		25,3	27,1	96,83	735,6
		Итого за день		52,54	64,2	151,11	1393,6
14 день							
Завтрак	123	Каша пшеничная молочная жидк.	150/5	6,3	7,7	29,1	211,5
	179	Дучмак с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
	184	Чай полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Конфеты	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		итого		12,01	22,7	92,01	643,3
Обед	16	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	38	Суп картоф. с макарон.	250	2,7	2,6	18,9	111
	72	Тефтели	100/25	11,1	16,4	11,95	240,0
	94	Картофельное пюре	150/5	3,07	4,95	20,17	139,5
	204	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,0	3,9	16
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		итого		23,4	25,2	102,41	732,9
		Итого за день		35,41	47,9	194,4	1376,2

*- капуста нового урожая

для составления примерного меню использованы: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа ИП Поляковский Ю.И., 2010 г.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2014г. Москва Дели плюс.

3. Выпечка может быть изменена на другую выпечку только в зависимости от ассортимента, указанного в примерном меню (либо привозная с сертификатом, при отсутствии жарочного шкафа) и с учетом соблюдения норм суточной потребности и калорийности.
4. Номер рецептуры в технологической карте может меняться в зависимости от используемой литературы (сборника рецептур).