



«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 РБ



_____ А.Г. Сатлыков
«__» _____ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей труда и отдыха при
общеобразовательных учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 14 лет**

(сельские школы)

2019г.

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря труда и отдыха на период 2019г.
возраст от 14 лет и старше (сельские школы)**

1-НЕДЕЛЯ

| | №.ре цеп | Наименование блюдо | выхо д | бел | жир | угл | ккал |
|---------------|-------------|----------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | 121 | Каша молочная рисовая с/масл. | 230/10 | 5,8 | 9,4 | 34,8 | 247 |
| | 9 | Колбаса (порциями) | 60 | 7,68 | 13,32 | 0,9 | 154,5 |
| | 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 |
| | | Итого | | 17,43 | 31,87 | 66,12 | 618,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | 4 | Салат из св.капусты* | 100 | 1,5 | 3,6 | 7,4 | 67 |
| | 134 | Суп карт. с крупой | 250 | 2,7 | 2,6 | 19,3 | 113 |
| | 66 | Биточки из говяд. | 100 | 14,5 | 12 | 12,8 | 218 |
| | 94 | Картофельное пюре с масл | 200/5 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| | 199 | Напиток Валетек с витаминами | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Фрукты (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 30,23 | 26,16 | 138,97 | 814,3 |
| | | Итого за день | | 47,66 | 58,03 | 205,09 | 1432,8 |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | 122 | Каша мол. манная с/масл. | 230/10 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| | 192 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |
| | 177 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |
| | | итого | | 16,37 | 19,2 | 97,69 | 627 |
| Обед | | | | | | | |
| | 22 | Овощи натуральные (помидор) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| | 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 греч.с масл. | 200 | 7,28 | 9,35 | 75,7 | 263 |
| | 633 | Кисель Валетек с кальцием | 200 | 0,2 | 0,00 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 179 | Дучмаки с творогом | 50 | 6,5 | 7,9 | 13,1 | 150 |
| | | Итого | | 36,81 | 37,31 | 141,5 | 897,3 |
| | | Итого за день | | 53,18 | 56,51 | 239,2 | 1524,3 |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | 123 | Каша мол. пшенная с маслом | 230/10 | 8,4 | 10,3 | 38,8 | 282 |
| | 169 | Усбосмак (треугольник) | 85 | 7,8 | 7,2 | 18,1 | 170 |
| | | Чай с/с полусладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |
| | | Конфеты | 20 | 1,16 | 6,4 | 11,6 | 105,8 |
| | | итого | | 19,93 | 24,2 | 96,7 | 681,8 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | 16 | Овощи натуральные (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,3 | 14 |
| | 148 | Суп лапша домашняя | 250 | 6,6 | 7,8 | 21,5 | 183,0 |
| | 52 | Рыба припущенная | 100 | 23,5 | 7,0 | 0,4 | 158 |
| | 137 | Макароны отварные с маслом | 200/7 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| | 199 | Напиток Валетек с витаминами | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукт (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | | Итого | | 37,9 | 21,76 | 127,7 | 791,3 |
| | | Итого за день | | 57,9 | 45,96 | 224,47 | 1473,1 |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | 145 | Запеканка творожная/сгущ. | 120/25 | 22,3 | 16,4 | 32,7 | 363 |
| | 7 | Сыр порц. | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,0 | 54 |
| | 192 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |
| | | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |
| | | итого | | 31,75 | 24,73 | 69,9 | 623 |
| Обед | 3 | Салат из св.капусты* | 100 | 1,9 | 4,5 | 9,2 | 84 |
| | 36 | Рассольник ленинград | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 |
| | 88 | Котлеты рубленные из птицы | 75 | 15,2 | 18,7 | 9,6 | 267,8 |
| | 94 | Картофельное пюре с маслом | 200/5 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| | 204 | Кисель Валетек | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 29,73 | 36,36 | 99,47 | 850,1 |
| | | Итого за день | | 61,48 | 61,09 | 169,37 | 1473,1 |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | 142 | Омлет натуральный | 150/5 | 13,1 | 18,2 | 2,2 | 225 |
| | 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 | | 21,47 | 23,8 | 62,69 | 549 |
| Обед | 9 | Салат из св. огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3,0 | 55 |
| | 43 | Суп Крестьянский с крупой | 250 | 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 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукты (Бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | Итого | | 28,83 | 31,16 | 131,27 | 927,3 |
| | | Итого за день | | 50,3 | 54,96 | 193,96 | 1476,3 |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | 124 | Каша молоч. Дружба с маслом | 200/10 | 6,17 | 8,5 | 32,4 | 232,2 |
| | 176 | Булочка сдобная | 50 | 3,7 | 3,8 | 23,9 | 145 |
| | | 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 | | 13,68 | 26,35 | 96,42 | 675 |
| Обед | 22 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| | 34 | Борщ с капустой и картофель | 250/10 | 1,9 | 5,5 | 12 | 105 |
| | 66 | Котлеты | 80/5 | 11,6 | 9,6 | 10,24 | 171,4 |
| | 113 | Каша расс. греч.с маслом | 200/7 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264 |
| | 204 | Кисель Валетек с кальцием | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 30,23 | 23,86 | 103,11 | 749,7 |
| | | Итого за день | | 43,91 | 50,21 | 199,53 | 1424,7 |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | 120 | Каша овсяная молочная | 200/10 | 6,7 | 9,8 | 27,0 | 223,5 |
| | 85 | Сосиска отварная | 85/4 | 8,4 | 17,6 | 0,7 | 195 |
| | 185 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 |
| | 7 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |
| | | итого | | 22,45 | 33,73 | 57,99 | 624,5 |
| Обед | 9 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 2,4 | 55 |
| | 47 | Уха рыбацкая | 250/30 | 5,2 | 3,3 | 13,8 | 107 |
| | 72 | Тефтели | 100/25 | 11,1 | 16,4 | 11,95 | 240 |
| | 94 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| | 199 | Напиток «Валетек» с витаминами | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукт (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | | Итого | | 27,5 | 32,06 | 116,4 | 869,3 |
| | | Итого за день | | 49,95 | 65,79 | 174,4 | 1493,8 |

2 –Я НЕДЕЛЯ

| | | Наименование блюд | Выход | Бел | Жир | Угл | ккал |
|----------------|-----|---------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 123 | Каша мол. пшеничная с маслом | 200/10 | 7,3 | 8,9 | 33,7 | 245,2 |
| | 7 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| | 179 | Дучмаки с творогом | 50 | 6,5 | 7,9 | 13,1 | 150 |
| | 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |
| | | итого | | 19,85 | 21,53 | 74,89 | 573,2 |
| Обед | 14 | Салат из св. помидор с луком | 100 | 1,9 | 10,32 | 7,86 | 131,8 |
| | 42 | Суп карт. с бобовыми | 250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144 |
| | 66 | Биточки | 75/5 | 10,8 | 9,0 | 9,6 | 163,5 |
| | 137 | Макароны отварные с маслом | 200/7 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| | 204 | Кисель Валетек | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 32,83 | 29,98 | 119,6 | 887,6 |
| | | Итого за день | | 52,68 | 51,51 | 194,4 | 1460,8 |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | 124 | Каша молоч. Дружба с маслом | 200/10 | 6,2 | 8,52 | 32,4 | 232,2 |
| | 213 | Яйцо вареное | 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 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 |
| | | итого | | 17,7 | 29,82 | 77,7 | 650,2 |
| Обед | 9 | Салат из св. огурцы | 100 | 0,8 | 4,5 | 2,4 | 55 |
| | 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 | 200/7 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264 |
| | 199 | Напиток «Валетек» с пребиотиком | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | Итого | | 33,3 | 33,56 | 124,9 | 941,3 |
| | | Итого за день | | 51 | 63,38 | 202,6 | 1591,5 |
| 10 день | 122 | Каша молоч. манная с маслом | 200/10 | 6 | 8,17 | 29,2 | 214,8 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | 9 | Кобаса (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 | | 19,5 | 21,25 | 81,58 | 594,8 |
| Обед | | | | | | | |
| | 4 | Салат из св.капусты * | 100 | 1,5 | 3,6 | 7,4 | 67 |
| | 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 | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| | 204 | Кисель Валетек | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Кекс столичный | 36 | 2,28 | 6,92 | 21,11 | 156 |
| | | Итого | | 37,61 | 29,98 | 109,6 | 864,3 |
| | | Итого за день | | 57,11 | 51,23 | 191,2 | 1459,1 |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | 145 | Запеканка из творога/сгущенка | 120/25 | 22,3 | 16,4 | 32,7 | 363 |
| | 185 | Чай с молоком полусладкий | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 |
| | 7 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
| | | итого | | 31,7 | 23,03 | 77,48 | 640 |
| Обед | 22 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| | 42 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144 |
| | 81 | Плов с говяд. | 250 | 18,2 | 18,9 | 44,7 | 425 |
| | 199 | Напиток Валетек с пребиотиком | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 31,93 | 24,16 | 120,4 | 829,3 |
| | | Итого за день | | 63,63 | 47,19 | 197,9 | 1469,3 |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | 120 | Каша овсяная молочная жидкая | 200/10 | 6,7 | 9,8 | 27 | 223,5 |
| | 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 | | 14,2 | 24,85 | 84,12 | 615,5 |
| Обед | 16 | Овощи натуральные (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,3 | 14 |
| | 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 | Макаронны отварные с маслом | 200/7 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| | 204 | Кисель Валетек с витам | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | | Итого | | 32,23 | 32,06 | 116,9 | 889,1 |
| | | Итого за день | | 46,43 | 56,91 | 201,0 | 1504,6 |
| | | | | | | | |
| 13 день | 142 | Омлет натуральный | 150/5 | 13,1 | 18,2 | 2,2 | 225 |
| Завтрак | 85 | Сосиски отварные | 85/4 | 8,4 | 17,6 | 0,7 | 195 |
| | 192 | Какао | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
| | | итого | | 29,84 | 40 | 54,68 | 697 |
| | | | | | | | |
| Обед | 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,88 | 10,32 | 7,86 | 131,83 |
| | 34 | Борщ со сметаной | 250/10 | 1,9 | 5,5 | 12,0 | 105 |
| | 66 | Биточки | 75 | 10,8 | 9,0 | 9,6 | 163,5 |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 7,28 | 9,35 | 75,7 | 263 |
| | 199 | Напиток Валетек с витам | 200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | | Итого | | 27,79 | 35,03 | 156,7 | 900,63 |
| | | Итого за день | | 57,63 | 75,03 | 211,4 | 1597,6 |
| 14 день | | | | | | | |
| Завтрак | 123 | Каша мол. пшеничная с маслом жидк. | 200/10 | 7,3 | 8,9 | 33,7 | 245,2 |
| | 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 | | 19,51 | 23,86 | 96,61 | 677 |
| | | | | | | | |
| Обед | 16 | Огурцы натуральные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,3 | 14 |
| | 38 | Суп картоф. с макарон. | 250 | 2,7 | 2,6 | 18,9 | 111 |
| | 72 | Тефтели | 100/25 | 11,1 | 16,4 | 11,95 | 240 |
| | 94 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| | 204 | Кисель Валтек с кальцием | 200 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 16 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118,3 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | 368 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | Итого | | 26,33 | 27,06 | 120,1 | 832,3 |
| | | Итого за день | | 45,84 | 50,92 | 216,7 | 1509,3 |

*- 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).