

4. Утверждено
 Директор М.Н. Дерягина
 29.03.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ для детей 7-11 лет
 МОУ Маловасилевская средняя общеобразовательная школа
 2024

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кккл
	ДЕНЬ № 1					
	Завтрак					
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00
№ 375	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8
	ИТОГО:		11,24	10,61	58,98	375,80
	ДЕНЬ № 2					
	Завтрак					
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
	Печенье	120	10	4,78	92,5	454
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:		18,65	18,10	159,70	878,90
	ДЕНЬ № 3					
	Завтрак					
№ 204	Вермишель с сыром	150//30	12,20	14,30	30,70	301,00
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	Кекс чайный	40	2,44	7,38	23	168
	ИТОГО:		17,80	24,36	69,60	570,00
	ДЕНЬ № 4					

	Завтрак								
181	Каша манная молочная	250	6,95	12,20	48,10				• 331,00
1	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9				136
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28				63
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7				55,9
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98				585,90
	ДЕНЬ № 5								
	Завтрак								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	18,00				150,00
3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80				188,00
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7				55,9
	ИТОГО:		12,56	14,73	49,50				393,90
	ДЕНЬ № 6								
	Завтрак								
1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1				185
	Булочка	40	2,91	5,01	17,6				127
376	Кисель (ягодный)	200	4	4	16				116
	ИТОГО:		10,79	9,56	74,70				428,00
	ДЕНЬ № 7								
	Завтрак								
183	Каша гречневая молочная	250	10,30	14,80	51,30				381,00
3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80				188,00
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7				55,9
	ИТОГО:		17,38	24,78	82,80				624,90
	ДЕНЬ № 8								
	Завтрак								
83	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5				369
379	Какао	200	3,16	2,68	15,90				101,00
	Шоколад	90	5,13	25,11	55,26				469,80

	ИТОГО:			16,82	41,09	124,66	939,80
	ДЕНЬ № 9						
	Завтрак						
№ 181	Каша манная молочная	200	6,95	12,20	48,10	331,00	
№ 1	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9	136	
№ 209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9	
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98	585,90	
	ДЕНЬ № 10						
	Завтрак						
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369	
	Пряник	40	2,9	2,3	37,5	183	
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00	
	ИТОГО:		19,86	13,86	99,40	603,30	
	ДЕНЬ № 11						
	Завтрак						
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185	
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00	
№ 375	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8	
	ИТОГО:		11,48	20,82	62,17	446,6	
	ДЕНЬ № 12						
	Завтрак						
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369	
	Печенье	120	10	4,78	92,5	454	
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9	
	ИТОГО:		24,94	23,83	169,75	991,8	
	ДЕНЬ № 13						
	Завтрак						
№ 204	Вермишель с сыром	150//30	12,20	14,30	30,70	301,00	

379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	Кекс чайный	40	2,44	7,38	23	168
	ИТОГО:		17,80	24,36	69,60	570,00
	ДЕНЬ № 14					
	Завтрак					
181	Каша манная молочная	200	6,95	12,20	48,10	331,00
	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9	136
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98	585,90

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; ТТК

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – А.С.К., 2005, с.134

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 258