

11 Школы № 11
 Директор *Летяева*
 29.03.2024



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА для детей 11 лет и старше
 МОУ Маловасилевская средняя общеобразовательная школа
 2024**

№	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кккл
	ДЕНЬ № 1					
	Обед					
№ 81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,30
№ 260	Гуляш куриный	100	18,00	17,80	5,10	151,23
№ 202	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Груша	150	0,60	0,45	15,50	70,50
	ИТОГО:		29,06	29,84	93,45	760,69
	ДЕНЬ № 2					
	Обед					
№ 96	Рассольник	250	5,08	7,12	9,44	126,60
№ 117	Плов	250	34,10	10,10	41,50	393,20
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	ИТОГО:		42,58	18,17	84,74	771,46
	ДЕНЬ № 3					
	Обед					
№ 68	Суп гороховый	250	6,10	2,89	19,25	118,50
№ 556	Оладьи с джемом	150/70	16,89	17,02	101,20	608,50
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00

389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
338	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		27,39	21,81	173,75	1072,66
	ДЕНЬ № 4					
	Обед					
112	Овощи по сезону	100	0,88	0,18	2,86	17,02
80	Суп полевой	250	4,75	5,61	17,14	138,36
89	Рагу овощное	250	21,30	22,65	18,25	365,23
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
338	Банан	200	1,80	0,20	19,00	86,00
	ИТОГО:		32,13	29,59	91,05	858,27
	ДЕНЬ № 5					
	Обед					
161	Суп с крупой (рисовой)	250	1,92	6,09	20,40	144,30
258	Жаркое	250	15,70	23,00	23,70	365,00
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
338	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	76,00
	ИТОГО:		22,82	30,74	94,10	836,96
	ДЕНЬ № 6					
	Обед					
96	Рассольник	250	7,62	10,68	14,16	189,90
	Гречка с мясом курицы	230	16,10	16,10	32,20	324,30
112	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
338	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	70,00
	ИТОГО:		29,82	28,33	98,96	859,86
	ДЕНЬ № 7					

	ИТОГО:		19,36	21,40	91,00	697,41
	ДЕНЬ № 10					
	Обед					
161	Суп с крупой (рисовой)	250	1,92	6,09	20,40	144,30
202	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00
295	Котлеты рубленые из мяса курицы	75	10,40	20,00	10,50	265,00
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
458	Киви	200	1,60	0,80	16,20	78,00
	ИТОГО:		22,78	33,63	111,40	934,96
	ДЕНЬ № 11					
	Обед					
№ 81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,30
№ 260	Гуляш куриный	100	18,00	17,80	5,10	151,23
№ 202	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Груша	150	0,60	0,45	15,50	70,50
	ИТОГО:		29,06	29,84	93,45	760,69
	ДЕНЬ № 12					
	Обед					
№ 6	Рассольник	250	5,08	7,12	9,44	126,60
117	Плов	250	34,10	10,10	41,50	393,20
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	ИТОГО:		42,58	18,17	84,74	771,46
	ДЕНЬ № 13					
	Обед					
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	15,75	109,00

№ 556	Оладьи с джемом	150/70	16,89	17,02	101,20	608,50
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		19,46	19,79	116,95	717,50
	ДЕНЬ № 14					
	Обед					
№ 112	Овощи по сезону	100	0,88	0,18	2,86	17,02
№ 80	Суп полевой	250	4,75	5,61	17,14	138,36
№ 89	Рагу овощное	250	21,30	22,65	18,25	365,23
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Банан	200	1,80	0,20	19,00	86,00
	ИТОГО:		32,13	29,59	91,05	858,27
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся					

образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; ГТК

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.А.И.Здобнов, 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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. 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., Гаппаров М.М.Г., Бат 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