Утверждаю
и .о. директора школы
_____
/Кириллова В.А./

Согласовано
начальник лагеря
_____
/Рязанцева В.В./

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ТРЁХДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков
в детском туристическом лагере палаточного типа при МБОУ «Кесемская СОШ»
для возрастной группы 11-17 лет

Список используемой литературы:

1. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»
3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений: под ред: профессора А.Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013г.;
4. Химический состав Российский пищевых продуктов» - под ред: И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛипринт, 2002г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом сл.	250/10	8	14,25	44,7	339	1,77	411
	Омлет с сыром	80/20	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144,0	1,3	1025
	Масло сливочное	10	8,3	0,1		74,8	0	42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		*28,3*	*22,85*	*87*	*711,3*	*3,07*	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	350/10/10	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14	221
	Гуляш из говядины	100/30	31,38	23,69	3,68	353,4	4,31	697
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Напиток апельсиновый витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		*57,06*	*46,1*	*156,72*	*1281,4*	*23,55*	
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Итого за полдник		*2,68*	*2,18*	*46,38*	*302*	*4,0*	
Ужин	Рыба тушеная в сметане с овощами	130	10,4	20,9	0	230,0	0	631
	Рис отварной	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Итого за ужин		*25,3*	*23,12*	*90,7*	*618,10*	*60,02*	
	Итого за первый день		**113,34**	**94,25**	**380,80**	**2912,80**	**90,64**	
				2 День				
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7	339,0	1,77	411
	Шарлотка с яблоками, фр.соус	80/50	5,0	5,02	0	68,6	0,14	41
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		*16,4*	*19,87*	*76,7*	*498,1*	*61,91*	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Рассольник с мясом кур и сметан	350/10/10	2,6	7,0	14,9	133,0	14,42	176
	Котлета рыбная	130/30	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8	267
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,2	10,4	41,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	100	3,3	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		*31,56*	*33,72*	*138,74*	*1003,3*	*34,32*	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Итого за полдник		*9,73*	*7,48*	*76,23*	*423,5*	*27,6*	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Плов с мясом говядины	75/200	11,1	23,4	2,93	267,05	0,02	631
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		*19,34*	*29,06*	*63,63*	*599,75*	*72,02*	
	Итого за второй день		**77,03**	**90,13**	**355,3**	**2524,65**	**195,85**	
				3 День				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250/10	9,67	14,77	44,42	349,25	1,77	411
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		*29,57*	*27,77*	*77,72*	*656,55*	*3,07*	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп картофельный с рыбой	350	12,9	10,11	22,47	232,75	11,06	225
	Курица тушеная	75/200	18,5	20,0	17,2	323,05	0,02	697
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Компот из с/ф витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		*54,26*	*46,57*	*171,51*	*1332,60*	*18,18*	
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	920
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Итого за полдник		*2,68*	*2,18*	*46,38*	*302*	*4,0*	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2	81
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Шницель из мяса говядины	100	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7	362
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		*41,68*	*34,56*	*97*	*810,60*	*63,72*	
	Итого за третий день		**128,19**	**111,08**	**392,61**	**3101,75**	**88,97**	
	Всего за семь дней		**318,56**	**295,46**	**1128,71**	**8539,2**	**375,46**	
	Среднее значение за период		**106,19**	**98,49**	**376,24**	**2846,4**	**125,15**	
	Содержание в % от калорийности		**3,7**	**3,5**	**13,2**			