Согласовано с директором МБОУ ООШ № 16

_____

_____

«01» _____ 2023г.

Согласовано

Генеральный директор ООО «Каньон»

_____ Ж.А. Серощкая

«01» _____ 2023г.

Основное (организованное) меню двухразового питания для летних профильных лагерей с дневным пребыванием для детей с 12 до 18 лет Муниципальных образовательных учреждений Приморско-Ахтарского района

г. Приморско-Ахтарск
2023г.

Scanned by TapScanner

ООО "КАНЬОН"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лето дети 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	240	7,10	7,97	22,85	192	121
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	101	15
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	389
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	94	ПР
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПР
	Кондитерские изделия	25	1,50	1,50	18,00	105	ПР
Итого за ЗАВТРАК		**560**	**20,18**	**17,52**	**93,59**	**630**	
БЕД.	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	75	27
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	90	88
	Биточки (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	268
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,40	26,28	118	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
ого за ОБЕД.		**1040**	**26,00**	**38,58**	**113,73**	**915**	
ого за день		**1600**	**46,19**	**56,11**	**207,33**	**1545**	

Scanned by TapScanner

Рацион: Лето дети 12 лет и старше

Неделя: 1

(лист 2)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с мясом и салом	230	9,03	11,56	56,76	368	173
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	379
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	95	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
Итого за ЗАВТРАК		**610**	**17,18**	**15,17**	**116,41**	**667**	
ОБЕД.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,54	149	102
	Жаркое по-домашнему	210	19,43	21,71	19,89	373	259
	Компот из свежих плодов	200	0,31	0,08	28,20	105	342
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	ПР
Итого за ОБЕД.		**850**	**32,74**	**33,99**	**107,82**	**891**	
Итого за день		**1460**	**49,93**	**49,16**	**224,22**	**1558**	

Scanned by TapScanner

(лист 4)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше | Неделя: 1 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	30	26,6	27,4	461	Л366
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	389
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	ПР
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,68	35	ПР
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,72	52	338
того за ЗАВТРАК		550	34,16	27,44	76,51	680	
БЕД.	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	104	82
	Плов из птицы	210	15,96	13,65	38,01	348	Л492
	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	171	Л 693
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	70	4,90	0,56	36,79	165	ПР
его за ОБЕД.		850	30,46	30,13	130,69	924	
ого за день		1400	64,62	57,57	207,20	1604	

Scanned by TapScanner

12 лет и старше

Неделя: 1

(лист 5)

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	220	5,26	3,63	45,33	236	182
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377
Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72	15
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Вафли	15	0,75	4,50	9,00	80	ПР
	550	**19,61**	**19,19**	**95,18**	**627**	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,09	3,65	70	24
Суп с макаронными изделиями и	250	2,56	2,78	15,69	109	112
Рыба тушенная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	148	229
Пюре картофельное	200	4,07	6,40	30,66	183	312
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113	380
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,36	70	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,20	0,48	31,53	141	ПР
Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
	1120	**31,55**	**25,66**	**135,87**	**895**	
	1670	**51,15**	**44,85**	**231,04**	**1523**	

Scanned by TapScanner

(лист 6)

лето дети 12 лет и старше | Неделя: 2 | День: понедельник

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
К	Суп молочный с макаронными изделиями	240	5,26	4,56	17,25	144	120
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	15
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	Л 693
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,02	94	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Кондитерские изделия	20	1,90	4,50	14,10	104	339
ЗАВТРАК		**550**	**22,31**	**22,06**	**94,47**	**666**	
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,54	149	102
	Рагу из курицы	230	16,51	15,40	19,98	284	289
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05	22,09	105	350
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1,10	0,40	25,60	112	339
ОБЕД.		**970**	**30,85**	**28,04**	**127,77**	**920**	
ень		**1520**	**53,16**	**50,10**	**222,23**	**1586**	

Scanned by TapScanner

(лист 7)

то детя 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лапшевник с творогом	200	17,20	16,73	38,97	376	208
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61	338
ВТРАК		**585**	**22,87**	**18,19**	**99,87**	**651**	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	104	82
	Тефтели (2-й вариант) с томатным соусом	110	13,93	10,41	13,47	206	Л 462/587
	Макароные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	Л332
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	25,38	105	342
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,48	31,53	141	ПР
БЕД.		**915**	**29,80**	**29,77**	**138,96**	**952**	
нь		**1500**	**52,67**	**47,96**	**238,83**	**1603**	

Scanned by TapScanner

Возраст: дети 12 лет и старше

Неделя: 2 (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	240	6,67	11,69	46,21	317	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,81	102	180
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Масло сливочное	130	0,52	0,52	12,74	61	338
Итого за ЗАВТРАК		**605**	**13,59**	**14,54**	**103,15**	**595**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,11	4,96	79	23
	Суп картофельный с крупой перловой	250	1,98	2,71	12,11	86	101
	Плов из отварной говядины	220	15,62	16,94	42,46	389	54-11м-2020
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	389
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
	Вафли	15	0,98	3,00	4,00	79	339
Итого за ОБЕД		**880**	**27,55**	**29,67**	**124,55**	**922**	
Итого за день		**1485**	**41,13**	**44,21**	**227,69**	**1517**	

Scanned by TapScanner

(лист 9)

...ион: Лето дети 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
...ВТРАК	Омлет натуральный	200	16,92	25,60	4,27	317	54-1о-2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1,10	0,40	25,60	112	339
...того за ЗАВТРАК		**655**	**22,92**	**26,72**	**72,73**	**620**	
...БЕД.	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	75	27
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11,48	10,62	8,37	248	297
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,05	22,09	105	350
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
Итого за ОБЕД.		**900**	**24,92**	**28,44**	**110,25**	**895**	
Итого за день		**1555**	**47,84**	**55,16**	**182,98**	**1516**	

Scanned by TapScanner

(лист 10)

Возраст: Лето, дети 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	240	5,72	3,96	49,44	257	182
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	15
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	ПР
	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	66	338
Итого за ЗАВТРАК		**660**	**15,90**	**12,46**	**103,53**	**587**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112
	Баточка (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	268
	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	136	321
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	389
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	ПР
Итого за ОБЕД		**930**	**29,38**	**30,66**	**114,16**	**870**	
Итого за день		**1590**	**45,29**	**43,12**	**217,68**	**1458**	
Итого за период		**15360**	**498,78**	**493,75**	**2153,46**	**15375**	
Среднее значение за период		**1536**	**49,88**	**49,37**	**215,35**	**1538**	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Scanned by TapScanner