

СОГЛАСОВАНО:

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

И.И. Юмашко
Каренин
Лагерь «Саламандровская школа»
г. Новосибирск

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШИМАКОВА Н.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Красногвардейского района (возрастная категория 11-18 лет)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
СанПиН 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций
/Н.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборник технических нормативов
ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,
биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

2024 г

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	1,17	0,1	3,5	20
	Паста сливочная с курицей	250	18,91	22,2	34,1	412,1
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	715	25,41	23,22	91,1	679,3
ОБЕД						
	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
	Суп «Харчо»	250	6,1	17,1	2,44	109,8
	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	940	39,4	31,0	134,84	902,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1655	64,81	54,22	225,94	1582,1

День: 2 – вторник

Неделя: первая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,03	6,05	2,15	67,2
7	Омлет натуральный с помидором	151	11,18	19,27	3,37	231,7
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Б	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Б	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	8,33	43,5
8	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	616	17,92	26,0	69,15	588,6
ОБЕД						
	Капуста квашеная с луком	100	1,7	5,0	8,33	85,7
8	Суп «Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7
4	Картофель отварной с зеленью	185	3,55	6,98	24,65	185
4	Котлеты домашние запеченные	100	12,1	23,2	9,15	293,5
2	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	940	39,79	91,83	131,21	1549,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1556	57,71	117,83	200,36	2138,5

День: 3-среда

Неделя: первая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
137	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
9	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
Б	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
8	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Б	Кондитерские изделия	45	3,38	4,5	33,48	187,74
	Итого за завтрак:	585	29,45	21,98	144,18	899,14
ОБЕД						
	Салат из помидор с растительным маслом	100	1,1	6,12	4,71	77,7
1	Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2
1	Плов из птицы	250	22,51	11,18	45,5	373,25
2	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	915	32,94	23,04	129,05	865,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1500	62,39	45,02	273,23	1764,29

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,96	150
Блинчики с фруктовым фаршем	70	3,45	1,84	16,2	122
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак:	620	15,13	11,99	52,36	421
ОБЕД					
Салат из зеленого горошка	100	2,5	7,36	2,85	87,8
Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,07	5,04	12,6	113,4
Макаронные изделия отварные	185	6,72	7,13	37,56	241,3
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,38	2,56	225
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
Итого за обед:	950	34,09	37,81	128,57	1002,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1570	49,22	49,8	180,93	1423,5

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	260	11,19	16,64	49,72	393,7
Пицца школьная	80	8,07	8,9	21,0	202,4
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
Итого за завтрак:	640	20,49	25,81	124,62	826,8
ОБЕД					
Салат из редиса и свежих огурцов	100	1,12	6,57	4,65	87,37
Суп «Бразильский»	250	3,19	6,74	9,18	117,63
Рис отварной	185	4,5	6,62	45,24	258,63
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за обед:	960	32,49	34,83	159,77	1095,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	52,98	60,64	284,39	1922,43

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,21	301,1
	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,46	0,24	2,86	13,4
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	590	20,69	26,56	53,97	540,2
ОБЕД						
	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56,0
	Щи «Новгородские» со сметаной	250/10	1,74	4,9	7,82	88,9
1	Запеканка картофельная с мясом	220/30	25,47	32,9	31,97	513,4
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	915	35,64	43,73	114,62	993,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1505	56,33	70,29	168,59	1533,5

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	7,56	13,27	40,08	310,76
1	Оладьи с джемом	85	6,48	6,24	36,29	227
9	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6
2	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Б	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
8	Итого за завтрак:	685	22,02	23,42	134,07	840,56
ОБЕД						
	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
1	Суп-лапша домашняя	250	9,6	42,94	0,75	214,15
83	Голубцы ленивые со сметаной	250/10	16,16	13,53	27,86	294,2
24	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
42	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
РБ	Итого за обед:	915	34,46	57,57	105,41	865,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	56,48	80,99	239,48	1705,91

День: 8- среда
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Плоды свежие (яблоки)	150	0,4	0,4	9,8	47,0
Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
Итого за завтрак:	580	34,22	26,18	110,1	815,5
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,67	6,02	2,33	66,7
Суп рыбный	250	5,75	8,75	8,5	132,25
Пюре картофельное	185	3,78	5,92	25,2	169,2
Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
Итого за обед:	940	26,0	30,99	112,83	830,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1520	60,22	57,17	222,93	1646,25

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная	260	11,19	16,64	49,72	393,71
Гамбургер школьный	100	10,5	11,35	26,06	249,5
Кисель из цитрусовых	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак:	660	22,48	28,49	115,73	831,01
ОБЕД					
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2
Ризотто	180	18,12	12,36	21,84	269,52
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
Итого за обед:	945	43,13	30,3	117,28	919,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1605	65,61	58,79	233,01	1750,33

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Салат из моркови по-корейски	100	1,05	0,17	8,52	39,9
	Паста «Болоньезе»	250	19,0	108,5	55,25	427
	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	650	21,28	108,94	117,67	697,6
ОБЕД						
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,75	6,02	2,33	66,6
	Суп «Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7
	Макаронные изделия отварные	185	6,73	7,13	37,56	241,4
	Шницель рубленный из птицы	100	15,17	23,82	15,83	337,9
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	940	45,09	93,62	144,8	1631,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1590	66,37	202,56	262,47	2329,2