

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»



С. И. Егорова
2004 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 7
города Невинномысска



И. Л. Гусейн
2004 г.

ПРИМЕРНОЕ

**Двенадцатидневное меню для школьного лагеря с дневным пребыванием
на базе МБОУ СОШ № 7 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 7 до 12 лет.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе
общеобразовательного учреждения г. Невинномыска
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
возрастная группа от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
1	2	3	4	5	6	7	1
1 Неделя							
Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,81	10,21	30,84	239	181
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		570	9,21	11,39	131,72	454	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Котлета рыбная	90	12,78	12,24	13,86	216	234
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	28,81	25,16	185,96	862	
Итого за день		1330	38,02	36,55	317,68	1316	
Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	108	10,98	19,56	2,08	228	210
	Икра кабачковая	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Пирожок с повидлом	80	21,28	5,76	97,6	471	406
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		500	36,39	37,50	186,89	950	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Котлета из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Каша рисовая	150	3,6	5,4	39	216	171
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	25,36	27,15	176,84	833	
Итого за день		1200	61,75	64,65	363,73	1783	
Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	15,19	10,35	47,88	346	223
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Печенье сахарное фасованное	70	3,75	4,88	37,50	208	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		500	26,81	22,36	166,66	759	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом и	90	16,56	38,34	40,32	429	290, 333
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349

Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед	760	32,92	44,72	204,05	974	
Итого за день	1260	59,73	67,08	370,71	1733	

Четверг

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		565	11,76	19,91	143,19	575	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	28,17	17,64	159,08	694	
Итого за день		1325	39,93	18,02	225,32	758	

Пятница

Завтрак	Рагу из птицы	160/90	15,10	13,58	17,36	253	289
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	-	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		502	17,76	13,96	98,89	376	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		775	20,13	17,37	147,66	653	
Итого за день		1277	37,89	31,33	246,55	1029	

Суббота

Завтрак	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	245	297
	Каша гречневая	150	6,01	5	45,18	235	302
	Икра кабачковая	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	379
Итого за завтрак		535	22,36	27,41	141,02	669	
Обед	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	99
	Птица (курица) отварная	90	19,25	17,1	1,25	191	288
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	33,61	27,37	161,66	752	
Итого за день		1235	55,97	54,78	302,68	1421	

2 Неделя

Понедельник

Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,33	40,9	280	174
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		545	9,24	19,71	141,88	558	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Рыба припущенная	90	19,95	11,32	0,46	183	227
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	30,49	20,3	144,88	659	
Итого за день		1305	39,73	40,01	286,76	1217	
Вторник							
Завтрак	Фрикадельки из кур	90/10	12,35	18,43	7,29	245	297
	Каша гречневая	150	6,01	5	45,18	235	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		502	21,02	23,81	134,00	603	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,27	2,14	19,16	101	103
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	20,65	22,3	172,7	747	
Итого за день		1202	41,67	46,11	306,70	1350	
Среда							
Завтрак	Омлет натуральный	140	14,24	25,36	2,69	295	210
	Икра кабачковая	50	1,82	4,68	9,45	88	ПР
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Минибекс	50	3,75	4,88	37,50	208	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		500	27,68	42,05	130,92	796	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Котлета из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Рис отварной	150	3,6	5,4	39	216	304
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	25,96	27,15	181,04	838	
Итого за день		1260	53,64	69,20	311,96	1634	
Четверг							
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	15,19	10,35	47,88	346	222
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Пирожок с повидлом	65	8	4,75	25,28	176	406
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		502	31,12	22,23	154,69	729	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349

Хлеб пшеничный		30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	27	27,29	171,62	881	
Итого за день		1262	58,12	49,52	326,31	1610	
Пятница							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,23	10,53	42,21	297	173
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		555	11,76	19,91	143,19	575	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	30,83	17,51	168,21	728	
Итого за день		1315	42,59	37,42	311,40	1303	
Суббота							
Завтрак	Биточки рыбные	90/10	12,78	12,24	13,86	216	234
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	310
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
Итого за завтрак		502	18,31	16,94	118,40	482	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	27,31	20,9	176,79	774	
Итого за день		1262	45,62	37,84	295,19	1256	