

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор

государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

средняя общеобразовательная школа № 38

Турт

Туртас



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ СОШ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие	25	1,00	0,80	24,30	105
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8,15	7,21	45,87	279
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
ИТОГО	690	13,90	8,56	125,83	616
Понедельник	Обед				I НЕДЕЛЯ
Огурцы свежие (порционно)	20	0,14	0,00	0,36	2
ПЦи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты Куриные с соусом	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	263
Компот из сухофруктов	200	0,98	-	35,71	140
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	820	21,72	25,19	133,43	791
Всего		35,62	33,75	259,26	1407

Наименование	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Сыр	16	3,58	3,50		47
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/10	9,50	15,60	33,65	305
Какао растворимый	200	3,580	2,728	17,070	138
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	551	22,68	22,53	87,05	656
Вторник	Обед				I НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с горохом, мясом птицы	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Гуляш из птицы (филе куриное)	40/50	4,78	4,24	1,42	163
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,25	6,46	49,56	279
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	810	25,11	18,48	134,80	881
Всего		47,79	41,01	221,85	1536

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Среда	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Горячий бутерброд Пикантный	55	5,774	4,804	22,341	156
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	6,68	13,70	27,54	451
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
ИТОГО	672	13,32	18,56	79,87	723
Среда	Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,92	8,33	14,56	137
Котлеты из минтая с соусом	50/40	9,080	5,499	9,271	96
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3,92	5,40	31,64	185
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	860	21,01	19,89	103,92	635
Всего		34,33	38,45	183,79	1358

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Сыр	16	3,58	3,50		47
Капа молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Какао растворимый	200	3,580	2,728	17,070	138
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	551	19,78	14,25	94,64	607
Четверг	Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный	100	1,10	10,02	13,77	147
Суп из овощей, с мясом птицы	250/10	2,86	6,32	10,21	133
Плов из говядины	50/150	14,67	16,21	40,53	362
Сок фруктовый	200	1,00	-	23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	820	23,77	33,11	114,20	864
Всего		43,55	47,36	208,84	1471

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	175/25	15,69	14,40	89,56	555
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Кондитерское изделие	50	1,63	1,38	40,50	175
ИТОГО	550	22,71	16,12	145,21	811
Пятница	Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Уха	250	4,400	3,363	20,290	124
Тефтели с соусом	50/40	6,80	7,11	9,62	122
Капуста тушеная	180	4,32	6,32	19,84	148
Напиток из шиповника	200	0,80	-	26,97	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	840	21,21	17,42	110,16	661
Всего		43,92	33,53	255,37	1473

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Суббота	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Огурцы свежие (порционно)	20	0,14	0,00	0,36	2
Омлет натуральный	150	15,74	25,11	3,06	300
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
ИТОГО	577	19,79	25,52	53,29	509
Суббота	Обед				I НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие порционные	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	3,69	5,10	32,50	163
Стейк(Шницель) куриный с соусом	50/40	11,65	8,57	2,10	170
Пюре из гороха	180	17,36	8,91	48,02	312
Компот из кураги	200	1,924		44,343	176
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	800	38,98	23,17	154,01	954
Всего		58,77	48,69	207,30	1463

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие	40	1,30	1,10	32,40	140
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	6,50	7,19	47,30	277
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	557	12,02	8,84	120,94	595
Понедельник		Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	60	1,25	0,10	11,90	52
Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	3,49	8,41	20,30	163
Голубцы ленивые с соусом	50/40	7,630	10,170	9,450	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,25	6,46	49,56	279
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	860	25,84	25,70	151,06	907
Всего		37,86	34,541	272,00	1502

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник		Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Горячий бутерброд Пикантный	55	5,774	4,804	22,341	156
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/5	8,11	14,52	41,05	309
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57
ИТОГО	640	14,68	19,37	93,10	579
Вторник		Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты из говядины с соусом	50/40	8,19	10,03	9,97	133
Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	263
Сок фруктовый	200	1,00		23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	860	21,61	25,25	127,90	774
Всего		36,29	44,62	221,00	1352

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		
Среда				Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие	50	1,60	1,40	40,05	171		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,01	6,39	25,78	194		
Какао растворимый	200	3,580	2,728	17,070	138		
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118		
ИТОГО	550	16,14	11,02	108,85	621		
Среда		Обед				II НЕДЕЛЯ	
Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,06	5,64	53		
Суп из овощей, с мясом птицы	250/10	2,86	6,32	10,21	133		
Сосиски отварные с соусом	50/40	5,55	7,21	2,74	102		
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3,92	5,40	31,64	185		
Напиток лимонный	200	0,14	-	24,53	96		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90		
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38		
ИТОГО	850	17,54	22,54	101,06	697		
Всего		33,68	33,56	209,91	1318		

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр	16	3,58	3,50		47
Оладьи с молоком сгущенным	125/25	9,97	11,01	54,41	439
Напиток из шиповника	200	0,80	-	26,97	107
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
ИТОГО	566	18,90	15,01	122,03	769
Четверг	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из капусты с помидорами и огурцами с яйцом	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный с горохом, мясом птицы	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Котлеты Куриные с соусом	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,12	46,01	245
Сок фруктовый	200	1,00		23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	850	27,91	22,95	136,04	811
Всего		46,81	37,96	258,07	1579

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Капша Янтарная	260	10,199	10,806	36,465	284
Яйцо вареное 1шт.	40	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	570	21,50	16,16	88,09	569
ПЯТНИЦА	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,92	8,33	14,56	137
Плов из птицы (филе куриное)	25/125	15,42	12,44	34,13	295
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Фрукт	150	0,60	-	14,70	57
ИТОГО	890	23,90	21,38	130,38	776
Всего		45,40	37,54	218,46	1345

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
Суббота	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр	16	3,58	3,50		47
Капша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	3,69	8,84	47,30	277
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	553	13,56	13,09	98,92	549
Суббота	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный	60	0,69	6,09	6,93	86
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	2,54	2,95	16,97	103
(Стейк)Шницель куриный с соусом	50/40	11,65	8,57	2,10	170
Вермишель отварная	180	6,44	5,12	46,01	245
Сок фруктовый	200	1,00	-	23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	840	26,45	23,28	121,70	826
Всего		40,01	36,37	220,62	1375

Для составления меню использованы:

1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство
 2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
- ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера