

Утверждено:

Директор

МКОУ «Большедворская ООШ»

Яв

Явственная О.А.

« 15 »

май

МКОУ 2023 г.



Согласовано:

Начальник летнего оздоровительного лагеря

«Родничок»

МКОУ «Большедворская ООШ»

Л. В.

Березкина Л. В.

« 15 »

май

2023 г.

Примерное меню-раскладка летнего оздоровительного лагеря «Родничок»

на базе МКОУ «Большедворская ООШ»

1 смена (01.06.2023 – 30.06.2023)

**Двухнедельное цикличное меню для организации горячего питания в летних лагерях
с дневным пребыванием детей и подростков школьного возраста в 2023 году**

Возрастная категория 6 -11 лет

№ рецептуры - сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №1 - завтрак:					
311-2004	Каша рисовая молочная	200	5,1	7,8	29,8	214
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
97-2004	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,1	5,2	0	68,6
693-2004	Какао с молоком	200	3,3	3,6	18,3	117
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за завтрак:	540	15,4	17,6	69,5	502,8
	День №1 - обед:					
54-20з-20	Горошек зеленый	60	1,8	0,2	6,6	36,2
140-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	210	3,5	4,2	20	134
451-2004	Шницель мясной рубленый	90	11,6	15,6	9,6	232,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	15,6	145,2
631-2004	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,4	0,2	30,2	126,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	760	23,4	28,3	98,7	756,8
	День №1 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		44	52,3	217,3	1544,5
	День №2 - завтрак:					
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	27	17,8	37,1	460,4
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
686-2004	Чай с лимоном и сахаром	207	0	0	9,6	37
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	150	0,6	0,6	16,7	76
	Итого за завтрак:	547	29,1	19	73,7	625,9

	День №2 - обед:					
54-2з-2020	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
139-2004	Суп картофельный с горохом, с курицей	210	5,4	4,2	15,2	123,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	8,3	4,4	151
332-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	31,7	194
638-2004	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,3	0,1	32,4	130
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	770	29,9	18	101,9	689,5
	День №2 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		64,2	43,4	224,7	1600,3
	День №3 - завтрак:					
311-2004	Каша пшеничная молочная	200	7	8,6	33,2	239
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
97-2004	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,1	5,2	0	68,6
692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за завтрак:	540	17,2	17,6	73,1	519,8
	День №3 - обед:					
54-3з-2020	Помидор свежий	60	0,7	0,2	2,2	12,8
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	215	3,6	6,3	13,3	128
437-2004	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	232
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	233,5
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	775	31,1	29,5	104,1	809,8

	День №3 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		53,5	53,5	226,3	1614,5
	День №4 - завтрак:					
340-2004	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
685-2004	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	53
ТК	Печенье сахарное	50	3,8	4,9	37,2	209
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за завтрак:	520	18,4	25,1	75,4	602,2
	День №4 - обед:					
43-2004	Салат из белокочанной капусты с морковью с раст маслом	60	2,1	4,5	10,3	90
132-2004	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	215	3,4	5,6	13,7	122,5
54-Зр-20	Котлета рыбная	90	12,7	2,5	7,7	104,3
520-2004	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138,3
358-2002	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	32,4	132,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	765	24,8	18,3	100,8	670,4
	День №4 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		48,4	49,8	225,3	1557,5
	День №5 - завтрак:					
733-2004	Оладьи с вареньем	200	14,4	14,8	87	539,4
686-2004	Чай с лимоном и сахаром	207	0	0	9,6	37
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3,2	6,2	72
	Итого за завтрак:	532	18,4	18	102,8	648,4

	День №5 - обед:					
140-1996	Салат из кукурузы	60	2,1	4,5	5,8	73,4
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	215	3,6	6,3	12,3	124
431-2004	Печень по-строгановски	100	17,2	12,2	3,1	197
511-2004	Рис отварной	150	3,5	3,8	35,8	194,8
631-2004	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,4	0,2	30,2	126,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	775	30,1	27,6	103,9	798,3
	День №5 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,1	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148,2
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		53,7	52	255,8	1731,6
	День №6 - завтрак:					
302-2004	Каша овсяная молочная	200	7,8	9,8	34	257
001-2004	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,2	8,5	10,4	130,7
337-2004	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64
693-2004	Какао с молоком	200	3,3	3,6	18,3	117
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за завтрак:	570	18,8	26,9	74,1	619,4
	День №6 - обед:					
54-13р-20	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6
139-2004	Суп картофельный с рыбой	220	6,5	6,3	10,4	128
54-22м-20	Рагу из курицы	200	15,7	12,5	26,8	290,5
638-2004	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,3	0,1	32,4	130
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	730	27,6	22,2	90,9	676,6
	День №6 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,0	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,3	49,1	284,9
	Итого за день:		51,6	55,4	214,1	1580,9

	День №7 - завтрак:					
362-2004	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170	22,1	21,4	42,8	452,5
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
685-2004	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	53
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	150	0,6	0,6	16,7	76,5
	Итого за завтрак:	540	24,2	22,6	83,4	634,5
	День №7 - обед:					
54-3з-2020	Помидор свежий	60	0,7	0,2	2,2	12,8
138-2004	Суп картофельный с крупой рисовой, с курицей	210	3,5	4,2	20	134
498-2004	Биточек рубленый из птицы	90	13,5	9,6	9,4	182,5
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	233,5
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	760	29,9	20,2	116,3	766,3
	День №7 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,3	49,1	284,9
	Итого за день:		59,3	49,1	248,8	1685,7
	День №8 - завтрак:					
311-2004	Каша "Дружба" (рис,пшено) молочная	200	6,1	8,2	31,9	226
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
97-2004	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,1	5,2	0	68,6
692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109
ТК	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	51
	Итого за завтрак:	540	16,3	17,2	71,8	507,1
	День №8 - обед:					
54-2з-2020	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
139-2004	Суп картофельный с горохом, с курицей	210	5,4	4,2	15,2	124
437-2004	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	232
332-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	31,7	194
358-2002	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	32,4	132,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5

	Итого за обед:	770	29,3	26,6	101,4	773,3
	День №8 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,3	49,1	284,9
	Итого за день:		50,8	50,1	222,3	1565,3
	День №9 - завтрак:					
340-2004	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
ТК	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,5
686-2004	Чай с лимоном и сахаром	207	0	0	9,6	37
ТК	Печенье сахарное	50	3,8	4,9	37,2	209
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	51
	Итого за завтрак:	527	18,4	25,1	71,4	586,5
	День №9 - обед:					
43-2004	Салат из белокочанной капусты с морковью с раст маслом	60	2,1	4,5	10,3	90
135-2004	Суп из овощей с курицей и сметаной	215	4	4,2	15,2	117,8
373-2004	Рыба (филе), припущенная в молоке	100	13,4	9,2	6,1	163,5
520-2004	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138,3
631-2004	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,4	0,2	30,2	126,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	775	26,3	23,6	98,5	718,7
	День №9 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,3	49,1	284,9
	Итого за день:		49,9	55	219	1590,1
	День №10 - завтрак:					
54-3г-2020	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,4	280,8
002-2004	Бутерброд с повидлом	40	1,4	4	18	113
685-2004	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	53
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3,2	6,2	72
	Итого за завтрак:	565	15,9	16,8	76,2	518,8

	День №10 - обед:					
140-1996	Салат из кукурузы	60	2,1	4,5	5,8	73,4
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	8,6	5,3	14	140
386-2011	Голубцы ленивые	200	15,4	14,5	11,6	238
638-2004	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,3	0,1	32,4	130
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	82,5
	Итого за обед:	730	30,7	25	80,5	663,9
	День №10 - полдник:					
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	19,8	86
ТК	Выпечное изделие	60	4,6	5,9	18,2	148,2
ТК	Фрукты или ягоды свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	11,1	50,7
	Итого за полдник:	360	5,2	6,4	49,1	284,9
	Итого за день:		51,8	48,2	205,8	1467,6
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		527	508,7	2259	15938
	Среднее значение за период		52,7	50,9	225,9	1593,8
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4	

Источник рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - 2020 г. ФБУН Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека "Новосибирский НИИ гигиены".
4. Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2002.

