УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО "Детское питание"
Т.А. Полуляхова

СОГЛАСОВАНО:
Директор
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней (основной) общеобразовательной
школы с. Воскресенки
О.А. Чабуркис

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ ГБОУ С(О)ОШ СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	**Завтрак**				**I НЕДЕЛЯ**
Кондитерское изделие	30	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	0.00	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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2.88	8.34	10.93	124
Котлеты Куриные с соусом (п/ф)	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	0.00	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	**1510**	**35.62**	**33.75**	**259.26**	**1407**

Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник	**Завтрак**				**I НЕДЕЛЯ**
Сыр плавленый 1шт.	16	3.58	3.50	41.00	47
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/10	9.50	15.60	33.65	305
Кофейный напиток с молоком	200	2.50	2.64	60	60
Батон	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	**551**	**21.60**	**22.44**	**170.98**	**578**
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	**1361**	**46.71**	**40.92**	**305.78**	**1458**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда	**Завтрак**				**I НЕДЕЛЯ**
Бутерброд с повидлом	20/30	2.43	3.81	28.80	152
Каша пшенная 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	0.00	14.70	57
ИТОГО	**667**	**9.98**	**17.56**	**86.33**	**720**
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 рыбные "Любительские" с соусом	50/40	9.08	5.50	9.27	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	**1527**	**30.98**	**37.45**	**190.25**	**1354**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	**Завтрак**				**I НЕДЕЛЯ**
Сыр плавленый 1шт.	16	3.58	3.50		47
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	250/5/10	6.60	7.32	41.24	256
Кофейный напиток с молоком	200	2.50	2.64	20.56	113
Батон	70	6.02	0.70	36.33	165
ИТОГО	**551**	**18.70**	**14.16**	**98.13**	**582**
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	0.00	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	**1371**	**42.47**	**47.27**	**212.33**	**1446**

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
Батон	50	3.95	0.50	25.95	118
ИТОГО	**550**	**25.03**	**15.24**	**130.66**	**754**
Пятница	**Обед**				**I НЕДЕЛЯ**
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.75	0.06	7.14	31
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами.	250/12,5	4.40	3.36	20.29	124
Тефтели с соусом	50/40	6.80	7.11	9.62	122
Капуста тушенная	180	4.32	6.32	19.84	148
Напиток из шиповника	200	0.80	0.00	26.97	107
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90
Хлеб ржаной	20	1.102	0.20	6.42	38
ИТОГО	**882.5**	**21.21**	**17.42**	**110.16**	**661**
Всего	**1432.5**	**46.24**	**32.66**	**240.82**	**1415**

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**
Понельник	**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
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	230	4.01	11.39	28.45	330
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	**820**	**12.97**	**20.46**	**120.50**	**800**
Всего	**1377**	**24.99**	**29.301**	**241.44**	**1395**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник	**Завтрак**				**II НЕДЕЛЯ**
Бутерброд с повидлом	20/30	2.43	3.81	28.80	152
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/5	8.11	14.52	41.05	309
Фрукт	150	0.60	0.00	14.70	57
Чай с сахаром	180	0.20	0.05	15.01	57
ИТОГО	**640**	**11.33**	**18.38**	**99.56**	**575**
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	0.00	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	**1500**	**32.94**	**43.62**	**227.46**	**1349**

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
Кофейный напиток с молоком	200	2.50	2.64	20.56	113
Батон	50	3.95	0.50	25.95	118
ИТОГО	**550**	**15.06**	**10.93**	**112.34**	**596**
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
Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	10.26	12.64	5.11	107
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3.92	5.40	31.64	185
Напиток лимонный	200	0.14	0.00	24.53	96
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90
Хлеб ржаной	20	1.102	0.20	6.42	38
ИТОГО	**860**	**22.25**	**27.98**	**103.43**	**703**
Всего	**1410**	**37.32**	**38.91**	**215.77**	**1299**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	**Завтрак**				**II НЕДЕЛЯ**
Сыр плавленый 1шт.	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	0.00	26.97	107
Батон	50	3.95	0.50	25.95	118
Фрукт	150	0.60	0.00	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 (п/ф)	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	0.00	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	**1416**	**46.81**	**37.96**	**258.07**	**1579**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	**Завтрак**				**II НЕДЕЛЯ**
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8.15	7.21	45.87	279
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**	**19.45**	**12.56**	**97.49**	**564**
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	0.00	14.70	57
ИТОГО	**890**	**23.90**	**21.38**	**130.38**	**776**
Всего	**1460**	**43.35**	**33.94**	**227.87**	**1340**

Для составления меню использованы:

1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г.

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера