

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО "Детское питание"
Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор
государственного бюджетного
образовательного учреждения
средней (основной) общеобразовательной



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛ Я ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХС Я В Л АГЕР ЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ СОШ СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

2024 Г.

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник					1 НЕДЕЛЯ
Завтрак					
Пастила фруктовая в индив.упаковке	40	2,4		59,00	263
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/10/5	9,50	15,60	33,65	305
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	555	13,65	16,15	74,61	480,27
Понедельник					1 НЕДЕЛЯ
Обед					
Огурцы свежие (порционно)	20	0,14	0,00	0,36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты куриные " Сочные" с соусом	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Рис с овощами	150	4,40	4,60	31,50	255
Компот из сухофруктов	200	0,98	-	35,71	140
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	20,72	23,44	109,80	692,35
Всего	1325	34,37	39,59	184,41	1173
Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
Вторник					1 НЕДЕЛЯ
Завтрак					
Сыр п/твердый (порциями)	16	3,58	3,50		47
Каша вязкая из 2-х круп (ячневая -пшеничная) с маслом с сахаром	250/5/10	6,68	13,70	27,54	451
Какао с молоком	200	2,700	2,930	22,840	125,166
Батон пшеничный	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	551	18,98	20,83	86,71	788,77
Вторник					1 НЕДЕЛЯ
Обед					
Помидоры свежие (порционно)	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250/12,5	4,40	3,36	20,29	124
Гуляш из птицы (филе куриное)	40/50	4,78	4,24	1,42	163
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,20	38,30	204
Напиток из шиповника	200	0,80	-	26,97	107
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38

ИТОГО					
	772,5	18,98	12,31	109,07	640,45
Всего	1323,5	37,96	33,14	195,78	1429
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
Среда	Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное вареное	40	7,80	7,20	0,42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	250/10	3,90	0,60	5,00	208
Чай с сахаром	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	557	15,92	8,35	46,66	463,67
Среда	Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	250/10	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	150	3,92	5,40	31,64	185
Компот из кураги	180	1,040	0,000	30,960	123,000
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,94	45
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	780	20,31	19,66	109,93	655,14
Всего	1337	36,23	28,01	156,59	1119
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
Четверг	Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие(печенье- 1 шт.)	50	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	552	9,04	9,07	112,60	561,47
Четверг	Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,66	6,00	8,26	88
Суп крестьянский с крупой, мясом	250/10	2,86	6,32	10,21	133
Стейк из курицы	50/40	11,648	8,565	2,097	169,992
Каша гречневая вязкая	130	6,70	4,70	20,00	202
Сок фруктовый	180	1,00	-	23,40	94

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	26,25	26,06	85,29	725,19
Всего	1322	35,29	35,13	197,89	1287
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1 шт.	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	175/25	15,69	14,40	89,56	555
Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
ИТОГО	580	21,48	14,74	117,51	674,27
Пятница	Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Плов из говядины	50/150	14,67	16,21	40,53	362
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	25,52	23,92	125,76	737,48
Всего	1350	46,996	38,662	243,269	1411,742

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Йогурт	100	5,19	0,29	0,14	24
Каша гречневая жидкая молочная с маслом, сахаром	210/5/5	10,00	9,24	46,00	317
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	550	15,96	9,88	76,72	469,07
Понедельник	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,00	0,10	11,90	52
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	200/20/10	3,80	5,22	14,00	110
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	230	4,01	11,39	28,45	330
Компот из кураги	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	12,19	17,18	106,68	720,80
Всего	1320	28,15	27,061	183,40	1190
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Чай с лимоном	200/7	0,243	0,046	13,761	53,710
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	595	7,81	7,67	83,37	418,51
Вторник	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	60	1,3	4,4	1,60	53
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты из говядины с соусом	50/40	8,19	10,03	9,97	133
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,20	38,30	204
Сок фруктовый	200	1,00		23,40	94
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	20,86	23,04	103,93	593,17
Всего	1365	28,67	30,70	187,30	1012

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Яйцо вареное 1 шт.	40	7,80	7,20	0,42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	250/10	3,90	0,60	5,00	208
Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,010	57,267
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	550	15,85	8,35	46,38	461,27
Среда	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	60	0,57	0,69	1,90	93
Суп рисовый со сметаной, мясом	200/10	5,10	9,60	16,50	181
Голубцы ленивые с соусом	90	8,944	10,030	9,974	133,166
Картофельное пюре/Картофель в молоке	180	3,92	5,40	31,64	185
Компот из сухофруктов	200	0,800		32	126
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	790	17,04	15,90	94,94	482,21
Всего	1340	32,89	24,25	141,32	943
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Бутерброд с повидлом	75	4,050	0,500	32,275	179,750
Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,01	6,39	25,78	194
Какао с молоком	200	2,700	2,930	22,840	125,166
Батон пшеничный	20	1,60	0,20	10,38	49
ИТОГО	555	11,31	9,52	59,00	368
Четверг	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ Сибирский со сметаной, мясом	200/10	1,4	3,9	10,6	83,0
Палочки с крупой с соусом	50/40	7,6	10,2	9,5	158,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,4	26,3	232,6
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	770	21,05	20,01	107,97	740
Всего	1325	32,36	29,53	166,97	1109

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	16	3,58	3,50		47
Кондит. изделие (печенье- 1 шт.)	50	10,06	23,92	1,6	266
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8,15	7,21	45,87	279
Чай с лимоном	180/7	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	553	22,56	34,98	78,05	720,17
Пятница	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,66	6,00	8,26	88
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	200/10	6,63	7,18	23,22	179
Плов из птицы (филе куриное)	25/125	15,42	12,44	34,13	295
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,97	107
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
ИТОГО	770	27,29	26,08	126,70	746,27
Всего	1323	49,85	61,06	204,75	1466
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 образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений					
3. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера					