

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.
Для документов
« 30 » 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы № 134
г.о. Самары

А.В. Астаева
Для документов
« 30 » 2024 г.



Примерное 10-дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием при муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях городского округа Самара
в период проведения летней оздоровительной компании

2024 г.

ООО "КШП Виктория"

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №134 г.о.Самара

Начальник лагеря

Мазина Е.В.

Приложение №8
к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: Пришкольный лагерь 7-12л

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная манная с маслом	200/10	5,12	18,49	77,23	421	182
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	620	15,51	22,52	153,55	804	
Обед						
Помидор св порц	60	0,63	3,27	2,52	42	23
Суп гороховый с мясом	10/200	12,37	9,20	16,24	303	81
Куры в соусе	50/50	12,79	21,79	3,18	297	290
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	34,87	38,47	96,02	1 013	
Всего в день		50,38	60,99	249,57	1 817	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	61,18	560	ТКК
Плов из кур	50/150	19,34	19,54	31,31	366	291
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	510	29,45	29,67	138,73	1 167	
Обед						
Огурец консерв.	60	0,45	0,05	0,87	6	ТБЛ стр 579
Свекольник с мясом	10/200	4,44	5,44	10,91	110	136
Рыба, тушенная с овощами	45/45	18,38	21,85	33,74	245	247
Картофельное пюре	150	2,60	6,02	20,33	146	312
Компот из фруктов	200	0,63	0,20	25,31	106	342
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	29,85	34,04	112,27	715	
Всего в день		59,30	63,71	251,00	1 882	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23,00	10,60	130,33	879	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	27,87	11,55	185,54	1 128	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,32	3,26	2,12	40	30
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Поджарка из кур	50/50	13,87	38,33	4,41	229	302
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	ТАБЛ 2 стр 174
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	26,90	51,40	81,38	707	
Всего в день		54,77	62,95	266,92	1 835	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	24,40	14,44	63,72	621	173
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	560	36,22	20,85	125,20	972	
Обед						
Огурец св порц	60	0,76	3,66	2,06	44	81/83
Рассольник ленинградский с курами	10/200	4,47	6,27	11,27	219	76
Бигус с колбасными изделиями	30/150	7,40	28,67	95,49	488	482
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	15,99	39,10	144,19	910	
Всего в день		52,21	59,95	269,39	1 882	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Макаронник с мясом	40/150	12,14	9,22	91,19	596	292
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	500	18,98	16,59	148,47	919	
Обед						
Огурец конс порц	60	0,97	5,40	2,76	64	22
Суп с харчо	20/190	6,67	5,21	18,15	146	83
Биточки из курицы с соусом	60/30	12,00	12,38	9,63	198	305
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	33,29	41,63	106,56	934	
Всего в день		52,27	58,22	255,03	1 853	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с ветчиной	25/50	9,05	5,44	21,11	170	ТКК
Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	5,06	10,05	100,67	521	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	535	17,57	16,00	157,88	854	
Обед						
Свекла отв порц	60	1,00	4,02	5,90	64	75
Суп рисовый	250	1,39	5,24	9,90	92	102
Куры в соусе	50/50	23,79	25,79	3,18	497	290
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	810	34,65	39,25	87,47	999	
Всего в день		52,22	55,25	245,35	1 853	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Плов из кур	30/200	29,47	23,96	92,40	617	403/94
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	540	39,58	34,09	159,82	1 018	
Обед						
Помидор св порц	60	0,63	3,27	2,52	42	23
Щи из свежей капусты с мясом	10/250	4,78	6,83	9,25	118	295
Биточки из говядины с соусом	55/40	8,61	9,94	9,73	363	795
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	815	23,56	25,28	87,81	873	
Всего в день		63,14	59,37	247,63	1 891	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	27,31	17,12	131,53	789	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	520	32,18	18,07	186,74	1 038	
Обед						
Огурец св порц	60	0,43	3,22	1,30	36	24
Суп картофельный с пшеном	210	3,48	3,91	12,42	199	101
Жаркое по-домашнему с курицей	30/150	18,99	32,18	15,26	398	394
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	27,02	39,84	72,71	829	
Всего в день		59,20	57,91	259,45	1 867	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,67	10,56	120,95	510	182
Яйцо вареное	43	5,13	4,36	0,27	61	209
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	503	14,26	15,43	157,32	734	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,66	3,22	2,05	40	30
Борщ с курицей и со сметаной	10/200/5	4,15	17,54	13,19	328	57
Котлеты из мяса с соусом	45/45	24,28	19,51	6,32	460	387
Рис отварной	150	2,84	3,47	22,70	133	304
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	765	35,75	44,40	85,59	1 147	
Всего в день		50,01	59,83	242,91	1 881	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая с мясом	30/150	16,56	12,65	105,85	523	255
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	530	24,27	16,42	165,33	826	
Обед						
Огурец св порц	60	0,52	6,08	1,84	64	15
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Гуляш из кур с соусом	50/50	32,83	27,50	3,62	450	277
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	44,36	44,11	81,74	1 058	
Всего в день		68,63	60,53	247,07	1 884	
Итого		562,13	598,70	2 534,34	18 643	
Среднее за период		56,21	59,87	253,43	1 864	