СОГЛАСОВАНО

Управляющий совет

Председатель

_____А.Р.Хамзина.

Подпись) (И.О. Фамилия)

__31.05.2022_ (Дата)

Утверждено Директор

МБОУ Ивашкинская

средняя общеобразовательная школа.

И.В.Демьянова.

Приказ от 30.05.2022 года № 167/1

Примерное десятидневное меню

Детский оздоровительный лагерь при МБОУ

«Ивашкинская средняя общеобразовательная школа» 2022г.

№№ по рецептурной	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день					
	Завтрак:					
390	Каша молочная Кукурузная.	0,300	11,7	18,45	62,7	420
	Хлеб,сыр	0,062	3,55	0,5	23,25	115
959	Какао с молоком	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Йогурт	0,150	0,45	4,2	27,0	76
	Обед:					
208	Суп вермишелевый с курицы	0,300	15,96	6,15	30,21	390
692	Картофель отварной	0,200	15,96	8,9	20,93	251
715	Капуста тушенная с мясом	0,100				185
51	Салат с св помидор с раст	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Хлеб	0,200	0,6		20,0	110
	Сок натуральный	0,200				
	Полдник:					
	Яблоко	0,200	1		12	46
	Кондитерские Изделия	0,040	12	7	78	406

Д№ по рецептурной	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			65,81	47,0	302,34	2290
	2 день:					
	Завтрак:					
239	Запеканка творожная с сметаной	0,250	30,02	26,59	44,95	520
	Хлеб	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Сыр	0,012	2,52	3,6	0,3	160
958	Какао с молоком	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	Обед:					
205	Суп рисовый с мясом.	0,300	7,21	10,52	46,18	524
696	Картофельное пюре	0,200	0,95	3,35	11,52	254
536						
71	Сосиска молочная	0,080		9,35	6,25	256
	Салат св помидор с растит маслом	0,080		1,0	46,5	10
	Хлеб	0,080		-		
	Сок натуральный Яблочный	0,200				
	Полдник:					101
	Банан	0,220	564			
	Шоколад молочный	0,035		9	38	
	итого		77,59	99,54	253,96	2486
	3 день:					
	Завтрак:					
176	Каша молочная Манная	0,250	10,8	12,3	38,5	360
	Хлеб сыр	0,062	3,59	39,75	23,3	188
944	Чай	0,200				58
	Кондитерские изделия	0,035				50
	Обед:					
201	Свекольник с мясом	0,300	6,36	11,5	35,2	470
	Макароны отвар	0,200	3,4	8,5	40,0	252
694 611	Тефтеля мясная в соусе	0,080	11,7	10,05	11,68	294
	Салат св огурцов			-		
71	С раст маслом	0,080	7,1	1,0	46,5	230
	Хлеб	0,062				

	Сок натуральный	0,200		-		64
	Полдник:					
176 958 206 688 618 71	Апельсины Шокол. батончик **итого** 4 день: Завтрак: Молочная вермишель Хлеб сыр Какао с молоком Йогурт Обед: Суп картофельный с курицы Рис отвар с слив маслом Биточки с подливом Салат с св помидор с рас мас.	0,300 0,062 0,200 0,250 0,200 0,080 0,080	47,1 8,5 3,59 4,07 0,95 5,82 0,6 0,87	92,5 10,8 39,75 3,50 9,35 9,74 - 6,5	238,5 48,5 23,33 17,50 - 6,52 50,00 21,0 8,05	2314 345 178 117,78 203,00 596,11 228,17 64,00
	Хлеб		56,88	99,73	25,00	254,00
443 944 694 681 611 71	Сок виноградный **Полдник** Апельсин Печенье Итого 5 день: Завтрак Омлет с колбасы Хлеб Чай Йогурт Обед Суп Картофельный С курицы Картофельное пюре Котлета с Подливом Салат св помидор Хлеб Сок вишневый	0,200 0,300 0,220 0,060 0,200 0,150 0,200 0,200 0,090 0,060 0,080 0,200	11,7 47,1 8,53 3,59 0,45 12,8 2,34 15,85	18,45 92,5 7,42 39,75 -4,2 1,8 16,71 13,47 - 	62,7 238,5 20,15 23,3 27,0 32,5 3,78 5,18	64,00 2314 678 188 58 76 332 368 269 64

	Полдник					
	ГрушаЗефир	0,200				
	Итого					
	6 день:		59,68	95,84	263,29	2561
	Завтрак					
	Каша манная	0,200	9,34	11,47	43,10	316
390	молочная					
	Хлеб	0,060	3,59	39,75	23,30	188
	Чай	0,200				
944	Кондитерские	0,030				58
	изделия					85
	Обед:					
	Борщ с мясом с св	0,300	3,56	9,35	33,97	270
170	капустой и					
68	сметаной					
619	Гречка отвар.	0,200	15,96	10,1	0,92	569
	Тефтели с			-		
71	подливом	0,090	0,97	4,68	14,29	223
	Салат с св					
	помидор и	0,080				64
	огурцов					
	Хлеб	0,100	0,71	1,0	46,5	230
	Сок натуральный	0,200	1,6	-	18,4	108
	Полдник					
	Яблоко	0,200	0,6	-	22,5	90
	Шокол изделия	0,050				
	Итого:		47,51	81,01	222,28	2158
	7 день:					
	Завтрак:					
176	Каша рисовая	0,300	8,26	11,25	45,87	316
2011г	молочная					
944	Чай	0,200				58
	Хлеб сыр	0,062				
	Булочка с изюмом	0,080	5,48	0,58	1,38	90
	Обед:					
203	Суп с консервой	0,300	7,31	10,78	38,31	516
	« Сайра»					
	Рожки с подливом	0,200	18,6	1,6	31,05	306
536	Сарделька в соусе	0,075	9,4	19,5		218
71	Салат из огурцов	0,100	0,95	9,35	6,25	184
	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Сок натуральный	0,200	0,6		33,4	144
	Полдник					
	Груша	0,250	0,6		21,0	84
	Шоколад молоч	0,050	0,87	6,5	8,05	85
	Итого:		56,88	99,73	254,0	2418
	8 день:					
625	Омлет с колбасой					
	Хлеб сыр	0,200	15,02	11,4	20,5	420
	Какао**:**	0,082	3,55	0,5	23,25	115
959	Йогурт	0,200	6,0	7,0	23,32	182

	Обед:	0,100	0,45	4,2	27,0	78
186	Рассольник с мясом	0,300	5,71	11,35	31,37	495
601	Плов с говядины Салат с огурцов	0,300	18,26	19,76	54,28	718
71	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	188
2005г	**Сок натуральный**	0,060	3,59	39,75	23,3	
	Полдник:	0,200	1,6		18,4	90
	Апельсины Шоколадный батончик	0,050	2,38	6,48	15,2	306
	Итого:		61,01	70,01	259,59	2758
	9 день:					
	Завтрак:					
235	Суп вермешелевый	0,300	17,9	7,42	30,49	720
	Хлеб сыр Яйцо	1 шт	10,6	11,0	0,5	150
958	Какао с молоком	0,200				178
	Обед:					
206	Суп гороховый С мясом	0,300	3,44	3,92	40,03	215
694	Картофельное пюре	0,200	15,39	19,35	1,8	368
591	Гуляш с говядины Салат с помидор	0,090	0,97	4,68	5,29	389
71	Хлеб	0,080	7,1	1,0	46,5	164
2005г	Сок натуральный	0,200				64
	Банан Халва	0,030				
	Итого:		68,89	59,66	212,70	2978
	10 день:					
	Завтрак					
468	Запеканка из риса С яблоками	0,200	31,5	20,4	44,95	500
959	Какао с молоком	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	Печенье	0,035				
	Обед:					
170	Борщ с мясом	0,300	4,56	11,35	33,97	470
649	Жаркое по-домашнему	0,280	15,88	16,85	31,68	435
	Салат с огурцов**:**					
71	Хлеб	0,100	0,98	5,1	5,13	176
2005г	Сок натуральный	0,200				94
	Полдник:			-		
	Апельсины	0,250	1,4			94
	Батончик	0,050	1,6	-	18,4	406

	Итого:		71,57	60,2	272,20	2269

САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ"

Методические рекомендации к организации питания населения МР. 2.3.6.0233-21 разработаны Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 02.03.2021 года.

Для составления меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с. ISBN 5-94343-089-X;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общ. ред. В.Т. Лапшиной;

3. «Сборнике рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» (авторы - М.П. Могильный и В.А. Тутельян) содержатся более 500 популярных рецептов блюд, полюбившихся детям и подросткам возраста 7-18 лет (школьный возраст).