

СОГЛАСОВАНО:

И.О. директора МАОУ

Школа №18 для обучающихся

с ограниченными возможностями

здоровья» г.Перми

/Рупперт И.Э. /

МП



УТВЕРЖДЕНО:

ООО «ТриАктив»

Исполнительный директор



/Штебе Ж.В./

МП

Примерное 10-ти дневное меню

На организацию питания учащихся образовательных учреждений в лагере досуга и отдыха с дневным пребыванием при МАОУ «Школа № 18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

Период с 01 июня по 21 июня 2022г.

1 ступень (возраст от 7 до 11 лет)

На основе «Сборника технологических нормативов,
Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание

2013 г. 7-издание с дополнениями.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,

Учреждений профессионального образования,

специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России

Изд-е 3-е доп. и испр.- г. Пермь, 2018 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5	6	26	181	230
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	13	13	61	415	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп крестьянский с крупой(в)	200	2	4	8	77	119
	Кнели мясные с рисом	90	12	11	6	168	338
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		760	24	16	78	610	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	41	299	
Итого за день		1 710	48	39	200	1410	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		450	11	16	68	473	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Суп гороховый	200	6	3	13	102	128
	Биточки куриные,	90	18	16	10	256	372
	Картофельное пюре.	150	4	6	9	105	377
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		750	34	29	79	712	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	40	293	
Итого за день		1 700	56	55	207	1564	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		450	9	8	70	382	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21
	Суп из овощей с фасолью	200	3	4	7	78	118,13
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Капуста тушеная,	150	3	5	12	108	380
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		750	24	16	78	557	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	41	299	
Итого за день		1 700	44	34	209	1324	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		450	10	17	58	435	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	4	2	42	5
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	200	1	4	5	56	104
	Плов из отварной птицы (гр)	220	22	19	28	366	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		730	29	27	77	659	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	40	293	
Итого за день		1 680	50	54	195	1473	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	14	12	62	410	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Свекольник	200	2	4	8	75	98
	Рагу из птицы,	90	8	9	6	141	376
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		600	14	13	48	380	
Полдник							
	Фрукт()	300			29	132	82
Итого за Полдник		300			29	132	
Итого за день		1 550	29	25	159	1008	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		450	11	18	63	455	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп из овощей(в)	200	1	4	7	66	117
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	9	9	9	153	350
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		750	21	17	84	622	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	41	299	
Итого за день		1 700	43	45	208	1462	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	13	12	65	422	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Суфле из кур(гр),	90	15	16	3	205	368
	Капуста тушеная,	150	3	5	12	108	380
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		750	29	30	64	644	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	40	293	
Итого за день		1 700	53	52	189	1445	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	277	199
	Соус из концентрата плодово-ягодного	50			4	15	484,01
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		450	30	16	64	525	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Борщ с капустой и картофелем(в)	200	6	14	23	242	95
	Жаркое по-домашнему (св)(в)	220	21	16	28	338	328,01
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		730	32	30	94	782	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	41	299	
Итого за день		1 680	73	56	219	1692	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		450	9	8	68	377	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп с клецками(в)	200	2	2	11	72	67
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		780	24	15	104	658	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	100	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		300	10	10	40	293	
Итого за день		1 730	44	33	232	1414	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	11	11	68	410	
Завтрак2							
	Сок	200	1		20	86	501
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39	14
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	200	1	4	5	56	104
	Птица в соусе с томатом,	90	15	16	3	218	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		730	30	31	88	749	
Полдник							
	Фрукт()	300			29	132	82
Итого за Полдник		300			29	132	
Итого за день		1 680	42	42	205	1377	

Итого за период	16 830	482	435	2023	14169	
Среднее значение за период		48,2	43,5	202,3	1416,9	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____