

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.*

*2 ступень (возраст от 12 лет и старше)*

«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(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7	8	32	226	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15	15	67	460	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порционные	100	1		2	11	148,01
	Суп крестьянский с крупой(в)	250	2	5	10	96	119
	Кнели мясные с рисом	100	13	12	7	187	338
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		935	30	21	98	751	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	57	394	
<b>Итого за день</b>		1 985	58	49	242	1691	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	9	45	300	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13	18	77	533	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с чесноком.	100	1	6	8	90	34
	Суп гороховый	250	7	4	16	128	128
	Биточки куриные,	100	20	18	11	284	372
	Картофельное пюре.	180	5	7	10	126	377
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		905	40	36	97	874	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	56	388	
<b>Итого за день</b>		1 955	66	67	250	1881	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	10	78	436	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови,	100	1	6	11	104	21
	Суп из овощей с фасолью	250	4	5	9	97	118,13
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Капуста тушеная,	180	4	6	15	130	380
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		905	29	21	99	706	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	57	394	
<b>Итого за день</b>		1 955	52	44	254	1622	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8	10	32	252	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12	19	64	485	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3	70	5
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	250	2	5	6	70	104
	Плов из отварной птицы (гр)	250	25	21	31	416	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		875	35	33	92	802	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	56	388	
<b>Итого за день</b>		1 925	60	65	232	1761	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая,	250	11	10	40	290	213
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16	14	70	468	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порционные	100	1		2	11	148,01
	Свекольник	250	2	5	10	93	98
	Рагу из птицы,	250	21	26	18	391	376
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		875	30	32	73	703	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт()	350			34	154	82
<b>Итого за Полдник</b>		350			34	154	
<b>Итого за день</b>		1 925	47	46	197	1411	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	250	7	8	35	238	226
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13	19	70	502	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1
	Суп из овощей	250	2	5	6	74	117
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	10	10	10	170	350
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		905	26	23	102	773	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	57	394	
<b>Итого за день</b>		1 955	52	55	249	1755	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая	250	9	8	41	274	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15	13	73	477	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов,	100	1	6	4	74	18
	Суп с рыбными консервами(1)	250	3	1	18	88	123
	Суфле из кур(гр),	100	16	18	4	228	368
	Капуста тушеная,	180	4	6	15	130	380
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		905	30	32	88	742	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	56	388	
<b>Итого за день</b>		1 955	58	58	237	1693	



Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога паровой	200	34	9	37	369	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	38	18	73	617	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порционные	100	1		2	11	148,01
	Борщ с капустой и картофелем(в)	250	7	18	29	303	95
	Жаркое по-домашнему (св)(в)	250	24	18	32	384	328,01
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		875	39	37	115	944	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	57	394	
<b>Итого за день</b>		1 925	90	68	265	2041	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	261	227
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	9	76	429	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1
	Суп картофельный с клецками(в)	250	3	3	10	78	67
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Рис отварной	180	5	7	47	263	385
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		955	30	22	127	821	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	150	6	8	48	287	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	13	56	388	
<b>Итого за день</b>		2 005	54	44	279	1724	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12	13	76	464	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	86	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65	14
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	250	2	5	6	70	104
	Птица в соусе с томатом,	100	17	18	3	242	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Обед</b>		905	38	38	110	922	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт()	350			34	154	82
<b>Итого за Полдник</b>		350			34	154	
<b>Итого за день</b>		1 955	51	51	240	1626	

Итого за период	19 540	588	547	2445	17205	
Среднее значение за период		58,8	54,7	244,5	1720,5	

Составил \_\_\_\_\_ Елышева Вера Г

Утвердил \_\_\_\_\_