Согласовано с директором МБОУ СОШ №

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ В.Е. ЕДАМЕНКО
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью

2023г.

Согласовано

Генеральный директор ООО«Каньон»

_____Ж.А. Строцкая

«01» 06 2023г.

Основное (организованное) меню двухразового питания для летних профильных лагерей с дневным пребыванием для детей с 7 до 11 лет Муниципальных образовательных учреждений Приморско-Ахтарского района

г. Приморско-Ахтарск
2023

ООО "КАНЬОН"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.92	6.64	19.04	160	121
	Сыр российский	20	4.64	5.9	0	72	15
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85	389
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Кондитерские изделия	25	1.5	1.5	18	105	ПР
Итого за ЗАВТРАК		**500**	**16.81**	**14.58**	**82.61**	**537**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0.66	3.65	2.25	45	27
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	72	88
	Биточки (из говядины)	100	13.4	20.49	12.02	293	268
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	138	312
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.32	21.02	94	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ОБЕД.		**905**	**23.57**	**34.06**	**99.39**	**787**	
Итого за день		**1405**	**40.38**	**48.64**	**182**	**1324**	

(лист 2)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	180	7.07	9.05	44.42	288	173
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	379
	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.68	35	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.24	15.77	71	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**540**	**13.86**	**12.46**	**94.97**	**526**	
ОБЕД.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.65	2.19	42	24
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.22	13.23	119	102
	Жаркое по-домашнему	180	16.65	18.61	17.05	320	259
	Компот из свежих плодов	200	0.31	0.08	28.2	105	342
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	ПР
Итого за ОБЕД.		**730**	**28.38**	**27.44**	**98.63**	**774**	
Итого за день		**1270**	**42.24**	**39.9**	**193.6**	**1300**	

(лист 3)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7	71
	Омлет с зеленым горошком	150	9.6	11.5	4.7	160	54-2о-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	120	377
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.1	0.4	25.6	112	339
Итого за ЗАВТРАК		**560**	**15.46**	**12.58**	**85.61**	**514**	
ОБЕД.	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	45
	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	86	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11.48	10.62	8.38	248	297
	Каша вязкая (гречневая)	150	4.58	5	20.52	146	303
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79	388
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	ПР
Итого за ОБЕД.		**780**	**25.51**	**22.77**	**99**	**783**	
Итого за день		**1340**	**40.97**	**35.35**	**184.61**	**1297**	

(лист 4)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	150	22.5	19.95	20.55	359	Л366
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85	389
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**525**	**27.07**	**20.93**	**73.6**	**576**	
ОБЕД.	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	40	20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82
	Плов из птицы	190	14.44	12.35	34.39	315	Л492
	Какао с молоком	180	4.41	4.5	29.25	171	Л 693
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.32	21.02	94	ПР
Итого за ОБЕД.		**710**	**26.18**	**25.2**	**108.18**	**773**	
Итого за день		**1235**	**53.25**	**46.13**	**181.78**	**1349**	

(лист 5)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	180	4.3	2.97	37.09	193	182
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377
	Сыр российский	20	4.64	5.9	0	72	15
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Вафли	15	0.75	4.5	9	80	ПР
Итого за ЗАВТРАК		**500**	**17.95**	**18.45**	**81.68**	**561**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.87	2.92	56	24
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87	112
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	11.7	5.94	4.56	127	229
	Пюре картофельное	200	4.07	6.4	30.66	183	312
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113	380
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.32	21.02	94	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ОБЕД.		**995**	**26.5**	**22.56**	**114.97**	**745**	
Итого за день		**1495**	**44.45**	**41.01**	**196.65**	**1306**	

(лист 6)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4.82	4.18	15.81	132	120
	Сыр российский	15	3.48	4.43	0	54	15
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	Л 693
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Кондитерские изделия	20	1.9	4.5	14.1	104	339
Итого за ЗАВТРАК		**500**	**18.15**	**18.57**	**82.52**	**571**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	40	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.22	13.23	119	102
	Рагу из курицы	220	15.79	14.73	19.11	272	289
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.12	0.05	22.09	105	350
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	106	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.1	0.4	25.6	112	339
Итого за ОБЕД.		**850**	**27.26**	**23.73**	**113.6**	**807**	
Итого за день		**1350**	**45.41**	**42.3**	**196.12**	**1378**	

(лист 7)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Лапшевник с творогом	165	14.19	13.8	32.15	310	208
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79	388
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**520**	**18.37**	**15.03**	**83.68**	**521**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.65	2.19	42	24
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82
	Тефтели (2-й вариант) с томатным соусом	110	13.93	10.41	13.47	206	Л 462/587
	Макароные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	221	Л332
	Компот из свежих плодов	180	0.29	0.07	25.38	105	342
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.32	21.02	94	ПР
Итого за ОБЕД.		**780**	**26.93**	**25.02**	**119.42**	**821**	
Итого за день		**1300**	**45.3**	**40.05**	**203.1**	**1342**	

(лист 8)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	220	6.11	10.72	42.36	291	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	380
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**575**	**12.33**	**13.49**	**94.04**	**525**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	80	0.88	4.89	3.65	63	23
	Суп картофельный с крупой перловой	200	1.58	2.17	9.69	69	101
	Плов из отварной говядины	200	14.2	15.4	38.6	354	54-11м-2020
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85	389
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	106	ПР
	Вафли	15	0.98	3	4	79	339
Итого за ОБЕД.		**770**	**24.04**	**26.18**	**108.3**	**809**	
Итого за день		**1345**	**36.37**	**39.67**	**202.34**	**1334**	

(лист 9)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	12.69	19.2	3.2	238	54-1о-2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7	71
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	56	377
	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.2	13.14	59	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.1	0.4	25.6	112	339
Итого за ЗАВТРАК		**555**	**17.73**	**20.18**	**66.36**	**516**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0.66	3.65	2.25	45	27
	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	86	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11.48	10.62	8.37	248	297
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	138	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.12	0.05	22.09	105	350
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	106	ПР
Итого за ОБЕД.		**765**	**22.33**	**23.91**	**94.89**	**781**	
Итого за день		**1320**	**40.06**	**44.09**	**161.25**	**1297**	

(лист 10)

Рацион: Лето дети 7-11 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	200	4.77	3.3	41.2	214	182
	Сыр российский	25	5.8	7.38	0	90	15
	Чай с молоком	200	1.52	1.36	15.9	81	378
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.16	10.51	47	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.6	44	ПР
	Яблоки свежие	140	0.56	0.56	13.72	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**610**	**15.7**	**13.06**	**90.93**	**517**	
ОБЕД.							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87	112
	Биточки (из говядины)	100	13.4	20.49	12.02	293	268
	Капуста тушенная	150	3.1	4.86	14.14	113	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	120	377
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	106	ПР
Итого за ОБЕД.		**775**	**25.62**	**28.55**	**104.15**	**796**	
Итого за день		**1385**	**41.32**	**41.61**	**195.08**	**1313**	
Итого за период		**13445**	**429.75**	**418.75**	**1896.53**	**13240**	
Среднее значение за период		**1344.5**	**42.975**	**41.875**	**189.653**	**1324**	

Составил _____ Администратор Утвердил _____