Согласовано с директором МБОУ ООШ №

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 12 до 18 лет Муниципальных образовательных учреждений Приморско-Ахтарского района

г. Приморско-Ахтарск
2023г.

ООО "КАНЬОН"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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)	250	7.40	8.30	23.80	200	121
	Сыр российский	25	5.80	7.38	0.00	72	15
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85	389
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.32	21.03	71	ПР
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.52	44	ПР
	Кондитерские изделия	25	1.50	1.50	18.00	105	ПР
Итого за ЗАВТРАК		**570**	**20.48**	**17.86**	**94.55**	**577**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1.10	6.08	3.75	75	27
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.90	90	88
	Биточки (из говядины)	100	13.40	20.49	12.02	293	268
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	166	312
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60	376
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.52	53	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.40	26.28	118	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ОБЕД.		**1040**	**26.00**	**38.58**	**113.73**	**895**	
Итого за день		**1610**	**46.48**	**56.44**	**208.28**	**1472**	

(лист 2)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	230	9.03	11.56	56.76	368	173
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	379
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.52	53	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.32	21.03	95	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**610**	**17.18**	**15.17**	**116.41**	**647**	
ОБЕД.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.97	6.08	3.65	70	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.50	5.28	16.54	149	102
	Жаркое по-домашнему	210	19.43	21.71	19.89	373	259
	Компот из свежих плодов	200	0.31	0.08	28.20	105	342
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	142	ПР
Итого за ОБЕД.		**850**	**32.74**	**33.99**	**107.82**	**891**	
Итого за день		**1460**	**49.93**	**49.16**	**224.22**	**1538**	

(лист 3)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Омлет с зеленым горошком	200	12.80	15.33	6.27	213	54-2о-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.80	120	377
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.10	0.40	25.60	112	339
Итого за ЗАВТРАК		**650**	**18.94**	**16.45**	**87.94**	**572**	
ОБЕД.	Салат из белокочанной капусты	100	0.75	6.02	2.35	67	20
	Рассольник ленинградский	250	2.01	5.09	11.98	108	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11.48	10.62	8.38	248	297
	Каша вязкая (гречневая)	180	5.50	6.00	24.62	175	312
	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	60	4.56	0.48	29.52	142	ПР
Итого за ОБЕД.		**910**	**27.55**	**28.93**	**108.89**	**888**	
Итого за день		**1560**	**46.49**	**45.39**	**196.83**	**1460**	

(лист 4)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	200	30	26.6	27.4	462	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		**575**	**34.57**	**27.58**	**80.45**	**679**	
ОБЕД.	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	67	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.93	10.94	104	82
	Плов из птицы	210	15.96	13.65	38.01	348	Л492
	Какао с молоком	180	4.41	4.50	29.25	171	Л 693
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	70	4.90	0.56	36.79	165	ПР
Итого за ОБЕД.		**850**	**30.46**	**30.13**	**130.69**	**924**	
Итого за день		**1425**	**65.03**	**57.71**	**211.14**	**1603**	

(лист 5)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	230	5.49	3.80	47.39	247	182
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	377
	Сыр российский	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	209
	Вафли	15	0.75	4.50	9.00	80	ПР
Итого за		**560**	**19.84**	**19.36**	**97.24**	**638**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.09	3.65	70	24
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.56	2.78	15.69	109	112
	Рыба тушенная в томате с овощами	140	13.65	6.93	5.32	148	229
	Пюре картофельное	200	4.07	6.40	30.66	183	312
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113	380
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.48	31.53	141	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ОБЕД.		**1120**	**31.55**	**25.66**	**135.87**	**875**	
Итого за день		**1680**	**51.39**	**45.02**	**233.11**	**1513**	

(лист 6)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	240	5.26	4.56	17.25	144	120
	Сыр российский	25	5.80	7.38	0.00	90	15
	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190	Л 693
	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.32	21.02	94	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Кондитерские изделия	20	1.90	4.50	14.10	104	339
Итого за ЗАВТРАК		**550**	**22.31**	**22.06**	**94.47**	**666**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	67	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.50	5.28	16.54	149	102
	Рагу из курицы	230	16.51	15.40	19.98	284	289
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.12	0.05	22.09	105	350
	хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.10	0.40	25.60	112	339
Итого за ОБЕД.		**970**	**30.85**	**28.04**	**127.77**	**920**	
Итого за день		**1520**	**53.16**	**50.10**	**222.23**	**1586**	

(лист 7)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Лапшевник с творогом	200	17.20	16.73	38.97	376	208
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79	388
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за ЗАВТРАК		**565**	**22.08**	**18.04**	**95.75**	**610**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.97	6.08	3.65	70	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.93	10.94	104	82
	Тефтели (2-й вариант) с томатным соусом	110	13.93	10.41	13.47	206	Л 462/587
	Макароные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	265	Л332
	Компот из свежих плодов	180	0.29	0.07	25.38	105	342
	хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	61	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.48	31.53	141	ПР
Итого за ОБЕД.		**915**	**29.80**	**29.77**	**138.96**	**952**	
Итого за день		**1480**	**51.88**	**47.81**	**234.71**	**1562**	

(лист 8)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	240	6.67	11.69	46.21	317	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	380
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	41	338
Итого за		**605**	**13.59**	**14.54**	**103.15**	**575**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1.10	6.11	4.56	79	23
	Суп картофельный с крупой перловой	250	1.98	2.71	12.11	86	101
	Плов из отварной говядины	220	15.62	16.94	42.46	389	54-11м-2020
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85	389
	хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	62	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ПР
	Вафли	15	0.98	3.00	4.00	79	339
Итого за ОБЕД.		**880**	**27.55**	**29.67**	**124.55**	**922**	
Итого за день		**1485**	**41.13**	**44.21**	**227.69**	**1497**	

(лист 9)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	16.92	25.60	4.27	317	54-1о-2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.52	53	ПР
	Черешня свежая с сахаром	115	1.10	0.40	25.60	112	339
Итого за ЗАВТРАК		**655**	**22.92**	**26.72**	**72.73**	**621**	
ОБЕД.							
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1.10	6.08	3.75	75	27
	Рассольник ленинградский	250	2.01	5.09	11.98	108	96
	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100	11.48	10.62	8.37	248	297
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	166	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	60	4.56	0.48	29.52	141	ПР
Итого за ОБЕД.		**900**	**24.92**	**28.44**	**110.25**	**895**	
Итого за день		**1555**	**47.84**	**55.16**	**182.99**	**1516**	

(лист 10)

Рацион: Лето дети 12 лет и старше **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	240	5.72	3.96	49.44	257	182
	Сыр российский	25	5.80	7.38	0.00	90	15
	Чай с молоком	200	1.52	1.36	15.90	81	378
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.24	15.77	71	ПР
	хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.60	44	ПР
	Яблоки свежие	140	0.56	0.56	13.72	41	338
Итого за		**660**	**17.35**	**13.80**	**104.43**	**583**	
ОБЕД.							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.56	2.78	15.69	109	112
	Биточки (из говядины)	100	13.40	20.49	12.02	293	268
	Капуста тушенная	180	3.72	5.83	16.97	136	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.80	120	377
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ПР
Итого за ОБЕД.		**910**	**28.17**	**30.24**	**118.26**	**880**	
Итого за день		**1570**	**45.53**	**44.04**	**222.68**	**1464**	
Итого за период		**15345**	**498.85**	**495.04**	**2163.88**	**15211**	
Среднее значение за		**1534.5**	**49.89**	**49.50**	**216.39**	**1521**	

Составил _____ Администратор Утвердил _____