

«Согласовано»



Начальник Кумертауского территориального  
отдела Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по РБ

\_\_\_\_\_ Т.Г. Пахомова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

«Согласовано»

Начальник МКУ Управление  
образования МР МР РБ



\_\_\_\_\_ А.Г. Сатлыков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей дневного пребывания  
при общеобразовательных учреждениях муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 11 лет и старше  
(городские школы)**

**2019г.**

**Примерное  
двухнедельное меню для детей лагеря дневного пребывания на летний период 2019г.  
возраст от 11 лет и старше (городские школы)  
1-НЕДЕЛЯ**

	№.ре цеп	Наименование блюдо	выхо д	бел	жир	угл	ккал
<b>1 день</b>							
Завтрак	121	Каша молочная рисовая с/масл.	230/10	5,8	9,4	34,8	247
	9	Колбаса (порциями)	60	7,68	13,32	0,9	154,5
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		<b>Итого</b>		<b>17,43</b>	<b>31,87</b>	<b>66,12</b>	<b>618,5</b>
<b>Обед</b>							
	4	Салат из св.капусты*	100	1,5	3,6	7,4	67
	134	Суп карт. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
	66	Биточки из говяд.	100	14,5	12	12,8	218
	94	Картофельное пюре с масл	200/5	4,1	6,6	26,9	186
	197	Компот из свежих плодов «С» -витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
		Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>Итого</b>		<b>30,43</b>	<b>26,26</b>	<b>126,9</b>	<b>948,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>47,86</b>	<b>58,13</b>	<b>193,0</b>	<b>1566,8</b>
<b>2 день</b>							
Завтрак	122	Каша мол. манная с/масл.	230/10	6,9	9,4	33,7	247
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		<b>итого</b>		<b>16,37</b>	<b>19,2</b>	<b>97,69</b>	<b>627</b>
<b>Обед</b>							
	22	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23
	33	Щи из св. капусты с карт	250/10	2,1	5,6	7,3	88
	63	Гуляш гов.	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	113	Каша греч.с масл.	200	7,28	9,35	75,7	263
	633	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,00	3,9	16
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
		<b>Итого</b>		<b>36,81</b>	<b>37,31</b>	<b>141,5</b>	<b>897,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>53,18</b>	<b>56,51</b>	<b>239,2</b>	<b>1524,3</b>
<b>3 день</b>							
Завтрак	123	Каша мол. пшенная с маслом	230/10	8,4	10,3	38,8	282
	169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170
		Чай с/с полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Конфеты	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		<b>итого</b>		<b>19,93</b>	<b>24,2</b>	<b>96,7</b>	<b>681,8</b>
<b>Обед</b>							
	16	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14

	148	Суп лапша домашняя	250	6,6	7,8	21,5	183,0
	52	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158
	137	Макароны отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262
	198	Напиток лимонный «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	22,5	86
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		<b>Итого</b>		<b>44,63</b>	<b>21,76</b>	<b>136,2</b>	<b>817,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>64,56</b>	<b>45,96</b>	<b>232,9</b>	<b>1499,1</b>
<b>4 день</b>							
Завтрак	145	Запеканка творожная/сгущ.	120/25	22,3	16,4	32,7	363
	7	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,0	54
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71
		<b>итого</b>		<b>31,75</b>	<b>24,73</b>	<b>69,9</b>	<b>623</b>
Обед	3	Салат из св.капусты*	100	1,9	4,5	9,2	84
	36	Рассольник ленинград	250/10	2,4	5,7	15,7	126
	88	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,7	9,6	267,8
	94	Картофельное пюре с маслом	200/5	4,1	6,6	26,9	186
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>36,46</b>	<b>120,9</b>	<b>933,1</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>61,48</b>	<b>61,19</b>	<b>190,8</b>	<b>1556,1</b>
<b>5 день</b>							
Завтрак	142	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225
	161	Пирожки с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172
	185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		<b>итого</b>		<b>21,47</b>	<b>23,8</b>	<b>62,69</b>	<b>549</b>
Обед	9	Салат из св. огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55
	43	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115
	81	Плов с говядиной	250	18,2	18,9	44,7	425
	202	Кисель «С» - витаминизация	200	0,0	0,0	10,0	119,0
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		<b>Итого</b>		<b>28,83</b>	<b>31,16</b>	<b>155,7</b>	<b>979,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>50,3</b>	<b>54,96</b>	<b>218,4</b>	<b>1528,3</b>
<b>6 день</b>							
Завтрак	124	Каша молоч. Дружба с маслом	200/10	6,17	8,5	32,4	232,2

	176	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145
		Чай с лимоном и сахаром	200/15 /7	0,2	0,1	13,9	55
		Конфета	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
		<b>итого</b>		<b>13,68</b>	<b>26,35</b>	<b>96,42</b>	<b>675</b>
Обед	22	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	4,6	23
	34	Борщ с капустой и картоф	250/10	1,9	5,5	12	105
	66	Котлеты	80/5	11,6	9,6	10,24	171,4
	113	Каша расс. греч.с маслом	200/7	9,5	7,7	38,2	264
	198	Напиток апельсиновый «С» - витаминация	200	0,1	0,0	22,5	86
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>Итого</b>		<b>30,13</b>	<b>23,86</b>	<b>121,7</b>	<b>819,7</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>43,81</b>	<b>50,21</b>	<b>218,1</b>	<b>1494,7</b>
<b>7 день</b>							
Завтрак	120	Каша овсяная молочная	200/10	6,7	9,8	27,0	223,5
	85	Сосиска отварная	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
	7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		<b>итого</b>		<b>22,45</b>	<b>33,73</b>	<b>57,99</b>	<b>624,5</b>
Обед	9	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	2,4	55
	47	Уха рыбацкая	250/30	5,2	3,3	13,8	107
	72	Тефтели	100/25	11,1	16,4	11,95	240
	94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
	199	Напиток «Валетек» с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>32,06</b>	<b>116,4</b>	<b>869,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>49,95</b>	<b>65,79</b>	<b>174,4</b>	<b>1493,8</b>

**Примерное  
двухнедельное меню для детей лагеря дневного пребывания на летний период 2019г.  
возраст от 11 лет и старше (городские школы)**

**2 –Я НЕДЕЛЯ**

		Наименование блюд	Выход	Бел	Жир	Угл	ккал
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	123	Каша мол. пшеничная с маслом	200/10	7,3	8,9	33,7	245,2
	7	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
	179	Дучмаки с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
	184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		<b>итого</b>		<b>19,85</b>	<b>21,53</b>	<b>74,89</b>	<b>573,2</b>
<b>Обед</b>							
	14	Салат из св. помидор с луком	100	1,9	10,32	7,86	131,8
	42	Суп карт. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
	66	Биточки	75/5	10,8	9,0	9,6	163,5
	137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>Итого</b>		<b>32,83</b>	<b>30,08</b>	<b>141,0</b>	<b>970,6</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>52,68</b>	<b>51,61</b>	<b>215,9</b>	<b>1543,8</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	124	Каша молоч. Дружба с маслом	200/10	6,2	8,52	32,4	232,2
	213	Яйцо вареное	40(1шт.)	5,08	4,6	0,28	63
	185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
	6	Масло порциями	20	0,16	14,5	0,26	132
		<b>итого</b>		<b>17,7</b>	<b>29,82</b>	<b>77,7</b>	<b>650,2</b>
<b>Обед</b>							
	9	Салат из св. огурцы	100	0,8	4,5	2,4	55
	33	Щи из св. капуст. и кар	250/10	2,1	5,6	7,3	88
	60	Бефстроганов	50/50	13,5	14,4	4,4	202
	113	Каша гречневая с маслом вязкая	200/7	9,5	7,7	38,2	264
	199	Напиток «Валетек» с пребиотиком	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95
		<b>Итого</b>		<b>33,3</b>	<b>33,56</b>	<b>124,9</b>	<b>941,3</b>



Обед	16	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14
	43	Суп Крестьянский	250/10	2,4	6,4	11,7	115
	88	Котлеты рубленные из птицы	75	15,2	18,7	9,6	267,8
	137	Макароны отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262
	198	Напиток фрукт. «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	22,5	86
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		<b>Итого</b>		<b>32,1</b>	<b>32,06</b>	<b>135,6</b>	<b>959,1</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>46,3</b>	<b>56,91</b>	<b>219,1</b>	<b>1574,6</b>
<b>13 день</b>	142	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225
Завтрак	85	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	192	Какао	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
		<b>итого</b>		<b>29,84</b>	<b>40</b>	<b>54,68</b>	<b>697</b>
Обед	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,88	10,32	7,86	131,83
	34	Борщ со сметаной	250/10	1,9	5,5	12,0	105
	66	Биточки	75	10,8	9,0	9,6	163,5
		Каша гречневая рассыпчатая	200/10	7,28	9,35	75,7	263
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>Итого</b>		<b>27,99</b>	<b>35,13</b>	<b>164,7</b>	<b>932,63</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>57,83</b>	<b>75,13</b>	<b>219,4</b>	<b>1629,6</b>
<b>14 день</b>							
Завтрак	123	Каша мол. пшеничная с маслом жидк.	200/10	7,3	8,9	33,7	245,2
	179	Дучмак с творогом	50	6,5	7,9	13,1	150
	184	Чай полусладкий	200	0,2	0,0	13,7	53
		Конфеты	20	1,16	6,4	11,6	105,8
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
		<b>итого</b>		<b>19,51</b>	<b>23,86</b>	<b>96,61</b>	<b>677</b>
Обед	16	Огурцы натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	14
	38	Суп картоф. с макарон.	250	2,7	2,6	18,9	111
	72	Тефтели	100/25	11,1	16,4	11,95	240
	94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186

		Напиток «Валетек» с витаминами	200	0	0	17,4	67
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
		<b>Итого</b>		<b>26,13</b>	<b>27,06</b>	<b>133,6</b>	<b>883,3</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>45,64</b>	<b>50,92</b>	<b>230,2</b>	<b>1560,3</b>

\*- капуста нового урожая

для составления примерного меню использованы: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа ИП Поляковский Ю.И., 2010 г.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей 2014г. Москва Дели плюс.

3. Выпечка может быть изменена на другую выпечку только в зависимости от ассортимента, указанного в примерном меню (либо привозная с сертификатом, при отсутствии жарочного шкафа) и с учетом соблюдения норм суточной потребности и калорийности.

4. Номер рецептуры в технологической карте может меняться в зависимости от используемой литературы (сборника рецептов).