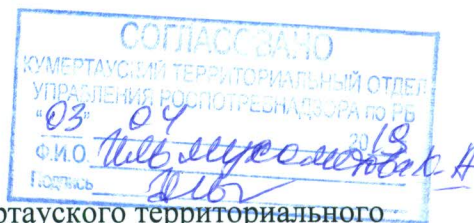


«Согласовано»



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 РБ



_____ А.Т. Сатлыков

_____ 2019г.

**Примерное двухнедельное меню для лагерей труда и отдыха при
общеобразовательных учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан от 14 лет**

(городские школы)

2019г.

**Примерное
двухнедельное меню для детей лагеря труда и отдыха на период 2019г.
возраст от 14 лет и старше (городские школы)**

1-НЕДЕЛЯ

	№.ре цеп	Наименование блюд	выхо д	бел	жир	угл	ккал
1 день							
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
		Итого		17,43	31,87	66,12	618,5
Обед							
	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
		Итого		30,43	26,26	126,9	948,3
		Итого за день		47,86	58,13	193,0	1566,8
2 день							
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
		итого		16,37	19,2	97,69	627
Обед							
	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
		Итого		36,81	37,31	141,5	897,3
		Итого за день		53,18	56,51	239,2	1524,3
3 день							
Завтрак	123	Каша мол. пшеничная 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
		итого		19,93	24,2	96,7	681,8

Обед	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
		Итого		44,63	21,76	136,2	817,3
		Итого за день		64,56	45,96	232,9	1499,1
4 день							
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
		итого		31,75	24,73	69,9	623
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 рубленные 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
		Итого		29,73	36,46	120,9	933,1
		Итого за день		61,48	61,19	190,8	1556,1
5 день							
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
		итого		21,47	23,8	62,69	549
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
		Итого		28,83	31,16	155,7	979,3
		Итого за день		50,3	54,96	218,4	1528,3
6 день							
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
		итого		13,68	26,35	96,42	675
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» - 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
		Итого		30,13	23,86	121,7	819,7
		Итого за день		43,81	50,21	218,1	1494,7
7 день							
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
		итого		22,45	33,73	57,99	624,5
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
		Итого		27,5	32,06	116,4	869,3
		Итого за день		49,95	65,79	174,4	1493,8

		Наименование блюд	Выход	Бел	Жир	Угл	ккал
8 день							
Завтрак							
	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
		итого		19,85	21,53	74,89	573,2

Обед	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	Макароны 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
		Итого		32,83	30,08	141,0	970,6
		Итого за день		52,68	51,61	215,9	1543,8
9 день							
Завтрак	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
		итого		17,7	29,82	77,7	650,2
Обед	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
		Итого		33,3	33,56	124,9	941,3
		Итого за день		51	63,38	202,6	1591,5
10 день							
	122	Каша молоч. манная с маслом	200/10	6	8,17	29,2	214,8
Завтрак	9	Кобаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103
	192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142
		итого		19,5	21,25	81,58	594,8
Обед							
	4	Салат из св.капусты *	100	1,5	3,6	7,4	67
	36	Рассольник Ленинград.	250/10	2,4	5,7	15,7	126
	52	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143
	94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
	198	Напиток Апельсиновый «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
		Кекс столичный	36	2,28	6,92	21,11	156
		Итого		37,5	29,98	128,2	934,3
		Итого за день		57	51,23	109,8	1529,1

*- капуста нового урожая

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

1. Сборник рецептур 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 рецептур).