

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____



« _____ » _____ 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»



С.Е. Лавренова

_____ 20 года.

Примерное меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 1-4х классов в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждениях города Бежецк.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК					
183	Каша гречневая молочная	250	9,83	14,61	54,5	389,13
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	132,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	13,68	16,08	86,95	549,73
	День №1 ОБЕД					
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	142,25
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50
309	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	19,83	31,89	71,69	690,34
	День №1 ПОЛДНИК					
406	Пирожок с яблоком	100	5,5	5,2	45,9	252,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	5,6	5,22	52,9	280,6
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1500	39,11	53,19	211,54	1520,67
	ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК					
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	590	19,18	29,36	87,64	526,53
	ДЕНЬ №2 ОБЕД					
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	26,15	18,45	83,78	606,47
	ДЕНЬ №2 ПОЛДНИК					
413 2-й вариант	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,99	16,27	35,3	327,6
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1600	55,32	64,08	206,72	1460,60
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	510	25,49	18,25	81,12	595,6
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,63	5,15	7,90	124,75
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	25,77	24,07	104,91	731,78
	ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК					
	Хачапури с сыром	100	9,2	25,8	1,3	280,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,3	25,82	8,3	309,1
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1520	60,56	68,14	194,33	1636,48
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	24,91	22,02	77,55	640,07
	ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК					

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,99	16,27	35,3	327,6
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1600	55,32	64,08	206,72	1460,60
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	510	25,49	18,25	81,12	595,6
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,63	5,15	7,90	124,75
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	25,77	24,07	104,91	731,78
	ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК					
	Хачапури с сыром	100	9,2	25,8	1,3	280,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,3	25,82	8,3	309,1
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1520	60,56	68,14	194,33	1636,48
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	24,91	22,02	77,55	640,07
	ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК					

424	Плюшка с сахаром	100	7,28	12,52	43,92	318
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	7,38	12,54	50,92	346,6
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1640	43,59	48,59	209,68	1488,25
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
204	Макаронны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	580	16,56	16,9	74,47	522,34
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	240	16,86	40,44	22,68	525,24
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	21,88	45,76	60,29	742,18
	ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК					
429	Булочка Веснушка	100	7,8	6,12	47,8	278
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	7,9	6,14	54,8	306,6
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1580	46,34	68,80	189,56	1571,12
	ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная пшеница	250	8,62	13,25	76,97	426,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	16,45	18,05	116,68	676,72
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90
304	Рис отварной	170	4,14	6,50	41,57	237,66
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	26,25	22,49	83,17	629,21
	ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК					
421	Сдоба обыкновенная с сахаром	100	7,76	4,72	52,09	281,95

	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	7,86	4,74	59,09	310,55
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1500	50,56	45,28	258,94	1616,48
	ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК					
278	Тефтели из птицы с соусом	90	6,65	7,37	8,77	128,46
302	Рис отварной	200	4,87	7,15	48,91	279,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	520	13,02	15,01	72,48	478,66
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36
312	Картофельное пюре	190	3,80	6,08	25,89	173,85
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	16,55	20,31	85,63	623,71
	ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК					
	Хачапури с сыром	100	9,2	25,8	1,3	280,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,3	25,82	8,3	309,1
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1520	38,87	61,14	166,41	1411,47
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	720	27,70	19,45	77,48	628,06
	ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК					
406	Пирожок с картофелем	100	6,4	6,7	40,92	232

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	6,5	6,72	47,92	260,6
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1660	45,50	40,20	206,61	1390,24
204	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
376	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
б/н	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
338	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	530	16,36	16,7	69,57	498,84
96	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
290	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
302	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40
349	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	25,13	22,12	78,45	642,87
428.3	ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК					
376	Булочка школьная «Школадница»	100	9,18	6,16	56,78	320
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,28	6,18	63,78	348,6
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1530	50,77	45,00	211,80	1490,31
183	ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК					
379	Каша гречневая молочная	250	9,83	14,61	54,5	389,13
б/н	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6
	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	16,75	18,55	92,59	621,73
102	ДЕНЬ 10 ОБЕД					
297	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,59	20,67	185,36
304	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90
388	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	700	21,22	24,25	110,53	688,34
413 2-й вариант	ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК					
	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,99	16,27	35,3	327,6
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1500	47,96	59,07	238,42	1637,67