

Утверждаю:

Начальник ЛТО

МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза

Г.Х.Латыпова с.Старобаширово

Ибрагимова Л.Ф. 

Примерное 5- дневное меню для лагерей труда и отдыха 2022 года.

Стоимость рациона питания составляет 125 рублей 60 копеек в день на одного ребенка.

Использованная нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания. Пермь 2008 год

Примерное 5-дневное меню для лагерей дневного пребывания и лагерей труда и отдыха.

Стоимость рациона питания составляет 125,60 рублей в день на одного ребенка.

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1 день Завтрак						
112	Каша пшенная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	итого		12,97	12,38	76,34	467,94
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3	10,43	98,4
180	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,57	331,53
224	Рис отварной	100	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		33,46	34,59	117,1	934,93
	всего		46,43	46,97	193,44	1402,87
2 день завтрак						
109	Каша манная	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	итого		11,06	8,16	66,47	386,81
Обед						
	Доп.гарнир огурцы свежие порционные	26,31	0,36	5,04	1,5	53,60
37	Борщ с капустой и картофелем	250	3,62	2,66	2,4	42,3
	Биточки мясные	60	0,4	3,5	7,9	143,64
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138

	Яблоко	200	0,6	0	14	65
	итого		16,94	19,46	90,8	695,54
	всего		28	27,62	157,27	1082,35
	3 день завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Апельсин	250	0,6	0	14	65
	итого		8,44	7,02	77,95	415,77
	Обед					
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	24,24	0,4	-	3,1	10,5
45	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	8,74	13,61	142
213	Птица тушеная	50	15,7	9,4	3,3	169
239	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		27,88	23,43	84,55	742,64
	всего		36,32	30,45	162,5	1158,41
	4 день завтрак					
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Банан	212	3	-	44,8	182
	итого		15,7	13,23	115,54	635,3
	обед					
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Котлеты куриные	60	9,65	12,92	61	74,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11,64	7,24	60	351,74
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		28,46	25,65	175,95	722,24
	всего		44,16	38,88	291,49	1357,54
	5 день завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Сочни					
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Биточки рыбные с соусом	60	0,4	4,1	2,2	46,7

	Помидоры доп гарнир	12				
241	Картофельное пюре	150	3.2	5.55	23.4	162,7
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	итого		11.03	13,11	94.36	541,49
	всего		37,97	25,62	149,8	1024,36
	Итого за 10 дней в среднем		39	39	160	1206,2