

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
<b>1 день Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная 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
	<b>итого</b>		<b>12,97</b>	<b>12,38</b>	<b>76,34</b>	<b>467,94</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>итого</b>		<b>33,46</b>	<b>34,59</b>	<b>117,1</b>	<b>934,93</b>
	<b>всего</b>		<b>46,43</b>	<b>46,97</b>	<b>193,44</b>	<b>1402,87</b>
<b>2 день завтрак</b>						
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
	<b>итого</b>		<b>11,06</b>	<b>8,16</b>	<b>66,47</b>	<b>386,81</b>
<b>Обед</b>						
	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 пробиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138

	<b>Яблоко</b>	200	0,6	0	14	65
	<b>итого</b>		<b>16,94</b>	<b>19,46</b>	<b>90,8</b>	<b>695,54</b>
	<b>всего</b>		<b>28</b>	<b>27,62</b>	<b>157,27</b>	<b>1082,35</b>
<b>3 день завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидккая	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
	<b>итого</b>		<b>8,44</b>	<b>7,02</b>	<b>77,95</b>	<b>415,77</b>
<b>Обед</b>						
	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
	<b>итого</b>		<b>27,88</b>	<b>23,43</b>	<b>84,55</b>	<b>742,64</b>
	<b>всего</b>		<b>36,32</b>	<b>30,45</b>	<b>162,5</b>	<b>1158,41</b>
<b>4 день завтрак</b>						
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидккая	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
	<b>итого</b>		<b>15,7</b>	<b>13,23</b>	<b>115,54</b>	<b>635,3</b>
<b>обед</b>						
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
	<b>итого</b>		<b>28,46</b>	<b>25,65</b>	<b>175,95</b>	<b>722,24</b>
	<b>всего</b>		<b>44,16</b>	<b>38,88</b>	<b>291,49</b>	<b>1357,54</b>
<b>5 день завтрак</b>						
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					
	<b>итого</b>		<b>26,94</b>	<b>12,51</b>	<b>55,44</b>	<b>482,87</b>
<b>Обед</b>						
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 гарнir	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
	<b>итого</b>		<b>11.03</b>	<b>13,11</b>	<b>94.36</b>	<b>541,49</b>
	<b>всего</b>		<b>37,97</b>	<b>25,62</b>	<b>149,8</b>	<b>1024,36</b>
	<b>Итого за 10 дней в среднем</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>160</b>	<b>1206,2</b>