

Согласовано:

И. О. директора Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа – интернат
для учащихся, воспитанников с
ограниченными возможностями
здоровья Чайковского городского округа»

Н. В. Оганичева

29



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Батуев Николай Михайлович



Н.М. Батуев

Примерное меню на летний лагерь для учащихся,

воспитанников с

ограниченными возможностями здоровья.

МБОУ СКОШИ ЧГО с. Фоки

(12-18 лет)

Разработано:

Технолог: Ожегина О.В.



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	11	9	40	284	213
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10	44	82
Итого за завтрак:		605	15,6	10,5	86	495	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	2	6	8	94	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	162	104
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Котлеты мясные (из свинины)	100	20	14	17	270	339
	Пюре картофельное	180	5	7	10	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	20	94	573
Итого за обед:		880	33,2	36	79,3	846	
Итого за день:		1485	48,8	46,5	165,3	1341	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи	250	19	24	95	630	526
	Повидло (порц)	30	1	1	20	78	86
	Сыр полутвердый (порц)	20	3	1	20	94	75
	Хлеб пшеничный формовой	55	3,3	3	14	94	573
	Какао с молоком	200	3,3	3	14	94	462
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
Итого за завтрак:		605	29,6	32	163	990	
Обед	Огурец свежий (порционно)	100	1	1	3	23	148/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	4	12	98	129
	Поджарка из куринного филе	100	20	20	3	258	ТК № 18
	Рис припущенный с овощами	180	5	6	45	65	ТК № 16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	20	3	1	16	82	574
Итого за обед:		880	32	32,2	98	600	
Итого за день:		1485	61,6	64,2	261	1590	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	180	29	14	27	349	283
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	45	3	1	22	105	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Апельсин свежий	100	1		8	34	82
	Итого за завтрак:	605	39,2	19,1	103	727	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	94	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75	95
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Тефтели из свинины с рисом - "Ежики"	100	14	1	8	119	348
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	35	221	256
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1	1	11	46	486
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	20	94	573
Итого за обед:		880	28,2	21	89,3	665	
Итого за день:		1485	67,4	40,1	192,3	1392	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	9	44	293	235
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	3	14	94	573
	Йогурт порционно	100	3	1	22	105	509
	Итого за завтрак:	605	18	16	94	586	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	73	18
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	180	115
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14	3	15	147	313
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14	60	487
	Хлеб пшеничный формовой	65	5	1	32	152	573
	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	574
Итого за обед:		880	28,3	15,2	100	746	
Итого за день:		1485	46,3	31,2	194	1332	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6	6	27	186	229
	Чай с лимоном	200	1	1	17	72	459
	Сыр полутвердый (порц)	50	8	10	11	166	75
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
	Яблоко свежее	100	1		8	34	82/1
	Итого за завтрак:	605	20	18	90	587	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	100	1	2	4	20	148/2
	Рассольник ленинградский	250	3	5	13	210	100
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Запеканка картофельная с мясом	200	23	16	17	300	334
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1	1	10	40	494
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574
	Итого за обед:	880	38,2	28	98,3	850	
Итого за день:		1485	58,2	46	188,3	1437	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Скрембл с вареной колбасой	200	25	43	2	506	ТК № 75
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,2	0,1	9	38	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Печенье ТРИО	50	4	1	27	129	294
	Хлеб пшеничный формовой	55	4	1	27	129	573
	Итого за завтрак:	605	29,4	44,2	47	711	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	1	6	4	73	113
	Плов из куриного филе	200	6	4	15	116	375
	Компот из свежих плодов и ягод	200	12	8	25	223	486
	Хлеб пшеничный формовой	65	5	1	32	152	573
	Хлеб ржаной	65	6	1	26	134	574
	Мандарин свежий	100	5	1	32	152	82/4
	Итого за обед:	880	35	21	134	850	
Итого за день:		1485	64,4	65,2	181	1561	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	8	39	254	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	35	2	1	17	82	573
	Яблоки свежие	100			10	44	82
	Итого за завтрак:	605	16	18	91	540	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	94	1
	Суп картофельный с фрикадельками	250	9	10	8	152	123
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	170	11	7	22	201	ТК № 72
	Сдоба обыкновенная	100	8	3	48	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62	574
	Итого за обед:	880	33,2	27,3	122	865	
Итого за день:		1485	49,2	45,3	213	1405	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	10	8	46	299	223
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	17	16	229	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	95	509
Итого за завтрак:		605	19	30	94	717	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	100	1		4	20	148/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	162	104
	Сметана	10		2		16	433
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	35	221	256
	Сосиска отварная	80	12	21	3	240	353
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Итого за обед:	880	27,2	35,1	85	837	
Итого за день:		1485	46,2	65,1	179	1554	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	38	255	230
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	4	1	25	117	573
	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
	Банан свежий	100	1		8	34	82/4
Итого за завтрак:		610	20	16	94	542	
Обед	Салат Витаминный	100	1	5	6	73	2
	Суп-лапша домашняя	250	3	4	11	189	128
	Котлеты из птицы припущенные	100	28	25	15	398	372
	Капша рисовая рассыпчатая	180	4	6	44	244	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	50	5	1	25	117	573
Итого за обед:		880	42	42	121	1107	
Итого за день:		1490	62	58	215	1649	

Рацион: Летний лагерь 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	15	13	44	350	259
	Хлеб пшеничный формовой	55	3	17	16	229	573
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Яблоки свежие	100			10	44	82/1
Итого за завтрак:		605	18	30	80	663	
Обед	Свекольник	250	2	5	10	193	98
	Сметана	10		2		16	433
	Пельмени мясные отварные	250	26	17	45	441	520
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Мороженое молочное (порциями)	100	4	4	21	132	474
	Хлеб пшеничный формовой	40	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	4	1	20	103	574
Итого за обед:		880	39	30,2	131	1041	
Итого за день:		1485	57	60,2	211	1704	
Итого за 10 дней:		14855	561,1	521,8	1999,9	14965	
Среднее за 10 дней:		1485,5	56,11	52,18	199,99	1496,5	

Единый сборник технологических нормативов, рецептов бюджетных садов, школ, школ - интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Составил:  ТехнологУтвердил: 

/Батуев И. М.