

Согласовано:

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

МБОУ СКОШИ ЧГО

Н. В. Оганичѐва

МБОУ
СКОШИ ЧГО

19.05.2018



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

(7-11 лет)

Разработано:

Технолог: Ожегина О. В



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: понедельник	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10	8	35	250	213
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	1	15	70	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:	550	12,6	9,5	69	402	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	80	1	5	2	56	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	149	104
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Котлеты мясные (из свинины)	90	18	12	15	243	339
	Пюре картофельное	160	4	6	9	212	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	1	15	70	573
	Итого за обед:	770	27,2	31	64,3	830	
Итого за день:		1320	39,8	40,5	133,3	1232	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: вторник	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи	200	15	19	76	536	526
	Повидло (порц)	30			20	79	86
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	13	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Какао с молоком	200	3,3	3	14	94	462
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
	Итого за завтрак:	550	30,3	34	163	1012	
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	1		3	23	148/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	210	2	3	110	78	129
	Поджарка из куринного филе	90	15	10	3	156	TK № 18
	Рис припущенный с овощами	150	4	5	38	54	TK № 16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4	6	9	105	501
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82	574
	Итого за обед:	770	28	24,2	178	486	
Итого за день:		1320	58,3	58,2	341	1498	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	295	283
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574
	Апельсин свежий	100	1		8	34	82
Итого за завтрак:		550	34,2	11,3	89	584	
Обед	Салат из капусты белокачанной	60	1	5	7	75	1
	Борщ с капустой и картофелем	220	1	4	6	160	95
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Тефтели из свинины с рисом - "Ежики"	90	13	1	7	117	348
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	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:		770	25,2	19	81,3	693	
Итого за день:		1320	59,4	30,3	170,3	1277	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	35	234	235
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	195	509
Итого за завтрак:		550	17	13	92	640	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	6	4	73	18
	Суп картофельный с клецками	220	2	3	8	164	115
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	10	3	11	110	313
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14	60	487
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574
Итого за обед:		770	23,3	14,2	91	671	
Итого за день:		1320	40,3	27,2	183	1311	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5	6	24	167	229
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Сыр полутвердый (порц)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	1	25	117	573
	Яблоко свежее	100	1		8	34	82/1
Итого за завтрак:		550	15	13	78	430	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	60	1	2	3	16	148/2
	Рассольник ленинградский	220	2	4	11	188	100
	Сметана	10	0,2	2	0,3	16	433
	Запеканка картофельная с мясом	180	21	14	15	270	334
	Компот из плодов или ягод сушеных	200			17	72	494
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за обед:		770	32,2	23,4	91,3	782	
Итого за день:		1320	47,2	36,4	169,3	1212	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Скрэбл с вареной колбасой	180	20	35	1	405	ТК № 75
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	5	3	58	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9	38	457
	Печенье ТРИО	50	3	5	15	114	294
	Хлеб пшеничный формовой	60	4	1	25	117	573
Итого за завтрак:		550	28,2	46,1	53	732	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	230	5	3	12	193	113
	Плов из куриного филе	180	11	7	22	201	375
	Компот из свежих плодов и ягод	200	12	8	25	223	486
	Хлеб пшеничный формовой	60	5	1	30	140	573
	Мандарин свежий	100	1		8	34	82/4
Итого за обед:		770	34	19	97	791	
Итого за день:		1320	62,2	65,1	150	1523	

Рацион: Детний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	190	5	6	31	203	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Сыр полутвердый (порт)	20	5	6	11	72	75
	Хлеб пшеничный формовой	40	4	1	25	117	573
	Яблоки свежие	100			10	44	82
Итого за завтрак:		550	17	16	91	524	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	5	7	75	1
	Суп картофельный с фрикадельками	210	7	8	6	122	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
Итого за обед:		770	29,2	23,3	107	754	
Итого за день:		1320	46,2	39,3	198	1278	

Рацион: Детний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8	6	37	239	223
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Йогурт порционно	100	3	2	18	95	509
Итого за завтрак:		550	18	11,4	94	545	
Обед	Помидоры свежие (порционно)	60			3	12	148/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	5	149	104
	Сметана	10		2		16	433
	Макаронные изделия отварные	160	6	5	30	185	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:		770	24,2	33,1	78	780	
Итого за день:		1320	42,2	44,5	172	1325	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	190	6	6	29	204	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:		550	18	14	85	491	
Обед	Салат Витаминный	60	1	4	4	58	2
	Суп-лапша домашняя	220	2	3	9	172	128
	Котлеты из птицы припущенные	90	25	23	13	358	372
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	5	37	203	205
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
Итого за обед:		770	37	36,4	108	994	
Итого за день:		1320	55	50,4	193	1485	

Рацион: Летний лагерь 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35	280	259
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	0,4	25	117	573
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Яблоки свежие	100			10	44	82/1
Итого за завтрак:		550	16	10,4	80	481	
Обед	Сваренный	200	2	4	8	175	98
	Сметана	10		2		16	433
	Пельмени мясные отварные	200	21	14	36	353	520
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	1	20	86	501
	Мороженое молочное (порциями)	100	4	4	21	132	474
	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,2	15	70	573
	Хлеб ржаной	30	4	1	20	103	574
Итого за обед:		770	34	26,2	120	935	
Итого за день:		1320	50	36,6	200	1416	
Итого за 10 дней:		13200	500,6	428,5	1909,9	13557	
Среднее за 10 дней:		1320	50,06	42,85	190,99	1355,7	

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

Составил



Утвердил



Батуев Н. М.