

Меню разработано
ООО «Русский торговый дом»
Генеральный директор



А.Н.Репин

2021 г.

Согласовано
Директор КОГОбУ СШ с УИОП
пгт. Пижанка Кировской области

 О.А.Мотовилова

« 5 » 04 2021 г.

Начальник лагеря
 В.А.Адонина

« 5 » 04 2021 г.

**Примерное двухнедельное десятидневное меню
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
учащихся общеобразовательных школ Пижанского района
КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка Кировской области
(12 лет и старше)**

ЛАГЕРЬ 2021г.

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
76	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6	8	29	214			63		125		18	
177	Яйцо отварное	40	5	5		63			100		22		5	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
Итого за Завтрак			18	14	87	534			164		181		57	4
Обед														
108	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
131	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	3	14	110					144			
245	Котлета Особая	80	9	6	10	132		3	3		38		22	1
1	Изделия макаронные группы А отварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4	Компот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			30	21	146	908		27	44		277		92	5
Итого за день			48	35	233	1442		27	208		458		149	9

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3550-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
54	Фрукт	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
185	Опады с молоком сгущеным	150	14	14	81	509		1	37		204		40	2
186	Чай с лимоном	200	63		15	64		3	1		17		7	1
Итого за Завтрак			77	14	96	573		4	38		221		47	3
Обед														
202	Помидоры свежие	30	1		3	21		22			12		17	1
95	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	6	57		26	5		43		19	1
70	Плов из мяса кур	200	14	12	24	259		3	25		19		32	1
81	Компот из сухофруктов	200	1		18	72		50			14		2	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			26	16	102	658		101	30		113		107	6
Итого за день			103	30	198	1231		105	68		334		154	9

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145			69		8		10	1
88	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10	16	33	294			76		158		15	1
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
Итого за Завтрак														
			15	28	64	545		7	155		291		40	2
Обед														
135	Винегрет овощной	60	1	6	4	78		5			13		11	
73	Рассольник со сметаной	200	2	3	10	75		9	5		26		18	1
#####	Гуляш из свинины	50/50	14	13	3	187					8		18	2
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231			31		20		126	4
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед														
			33	29	122	881		14	37		107		216	11
Итого за день														
			48	57	186	1426		21	192		398		256	13

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
54	Фрукт	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
62	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	6	34	219		1	40		136		32	1
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
Итого за Завтрак			14	10	77	448		1	59		289		61	3
Обед														
200	Огурцы свежие	30			2	8		3			14		8	
114	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94		21	5		44		20	1
117	Кура отварная	80	511	431	9	148	1	20	1089		422		430	40
2	Картофельное пюре	150	4	6	27	182		32	40		50		40	2
4	Компот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			525	443	120	764	1	76	1134		576		544	46
Итого за день			539	453	197	1212	1	77	1193		865		605	49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
224	Ватрушка с творогом	65	9	9	29	237			40		70		17	1
112	Суп молочный с лапшой	200	4	4	16	121		1	24		108		14	
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
Итого за Завтрак			23	17	101	660		8	84		322		74	3
Обед														
108	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
58	Суп картофельный с бобовыми	200	5	3	16	116		6			25		30	2
#####	Котлеты или биточки рыбные	80	11	2	6	84		1	6		47			1
47	Рис отварной	150	4	6	40	230			40		32		31	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			29	17	139	821		31	53		176		118	8
Итого за день			52	34	240	1481		39	137		498		192	11

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145			59		8		10	1
129	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5	9	32	232			62		123		35	1
83	Какао с молоком	200	3	3	29	158		6	20		143		15	
Итого за Завтрак			11	21	76	535		6	141		274		60	2
Обед														
202	Помидоры свежие	30	1		3	21		22			12		17	1
196	Суп-пюре из картофеля	200	2	3	10	73		10	16		53		19	1
51	Гренки	20	7	1	53	252					30		44	3
8	Гуляш из мяса кур	50/50	12	12	3	168		2	19		9		16	2
1	Изделия макаронные группы А отварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			30	22	141	880		34	71		142		121	10
Итого за день			41	43	217	1415		40	212		416		181	12

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
54	Фрукт	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом или сгущенкой	65	4	4	43	218		1	219		23		9	1
112	Суп молочный с лапшой	200	4	4	16	121		1	24		108		14	
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
Итого за Завтрак			15	9	117	596		2	244		165		57	4
Обед														
238	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	4	6	64		18			22			
69	Суп из овощей со сметаной	200	2	6	9	95		17	5		32		19	1
113	Тефтели 2й вариант	80	6	8	11	145		6			41		24	1
2	Картофельное пюре	200	5	8	36	243		43	54		67		54	2
81	Компот из сухофруктов	200	1		18	72		50			14		2	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			23	27	131	868		134	59		201		136	7
Итого за день			38	36	248	1464		136	303		366		193	11

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
117	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	47	277		1	44		136		41	1
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
Итого за Завтрак			17	14	88	551		8	82		399		79	2
Обед														
176	Салат студенческий	60	2	7	5	94		6	23		15		13	1
78	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	1	13	73		6			18		11	1
235	Котлета Мясная	80	15	14	13	236		1	4		45		23	2
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231			31		20		126	4
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4	Компот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			35	30	140	983		14	64		147		221	11
Итого за день			52	44	228	1534		22	146		546		300	13

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
54	Фрукт	1шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145			59		8		10	1
149	Омлет натуральный	150	16	26	3	307		1	374		118		20	3
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
Итого за Завтрак			18	35	36	513		1	434		141		36	5
Обед														
200	Огурцы свежие	30			2	8		3			14		8	
11	Уха рыбацкая	200	7	3	11	96		13	18		38		38	1
117	Кура отварная	80	511	431	9	148	1	20	1089		422		430	40
154	Картофель отварной	150	3	5	24	153		30	30		19		35	1
212	Напиток лимонный	200			23	86		2			4		1	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед			529	440	120	740	1	68	1137		522		549	45
Итого за день			547	475	156	1253	1	69	1571		663		585	50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (12 лет и старше)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
203	Кондитерское изделие	1 шт												
Итого за Полдник														
Завтрак														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
199	Каша молочная "Дружба"	200	6	9	36	253		1	58		134		40	1
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
Итого за Завтрак														
			17	16	77	527		8	96		397		78	2
Обед														
108	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
114	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94		21	5		44		20	1
245	Котлета Особая	80	9	6	10	132		3	3		38		22	1
1	Изделия макаронные группы А отварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4.02	Компот из изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
Итого за Обед														
			27	23	143	892		48	49		177		112	6
Итого за день														
			44	39	220	1419		56	145		574		190	8

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.