

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"СОШ №50"

г. Пензы

Жарко Ю.В.

« » 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ

КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»



Корнаухова Т.К.
2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ**

г. Пенза

Примерное меню

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: понедельник

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191		226
	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	35	5	8	7	121		64
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		9 465
Итого за Завтрак			11	15	63	433		
Обед	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74		18
	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	250	7	6	23	177		129
	№366 Птица отварная 1/15	15	4	3		38		366
	№372 Котлета из птицы припущенная (соус красный основной) 1/100	100	12	9	8	157		372
	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122		377
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			10	41		486
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			32	32	76	713		
Полдник	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52		
Итого за Полдник			3		30	138		
Итого за день			46	47	169	1284		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: вторник

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/205	205	9	7	39	258		261
	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196		462
	№71 Бутерброды с маслом 1/35	35	2	11	10	146		71
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
Итого за Завтрак			19	23	110	733		
Обед								
	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65		14
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76		95
	№488 Сметана 1/5	5		1		8		488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	ТТК Шашлык из куриного филе (соус красный основной) 1/100	100	15	16	2	212		
	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300		243
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		18	76		495
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			36	38	96	866		
Полдник								
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Пряник мятный 1/35	35	2	2	26	128		608
Итого за Полдник			3	2	46	214		
Итого за день			58	63	252	1813		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: среда

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	№223 Каша пшениная вязкая 1/180	180	8	7	33	225		223,02
	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	40	1	3	18	108		72
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119		465
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		24	105		9 466
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Завтрак			15	13	105	609		
Обед								
	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	100	1	6	4	75		17
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135		87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	2		15	74		143
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/100	100	10	3	6	92		299
	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	180	5	7	46	266		
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			29	24	117	811		
Полдник								
	Пряник шоколадный 1/35	35	2	2	26	128		608
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
Итого за Полдник			3	2	46	214		
Итого за день			47	39	268	1634		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Место: лагерь школы лето 2024г

День: четверг

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№279 Запеканка из творога 1/100	100	21	6	17	207		279
	№86 Джем (порциями) 1/15	15			1	39		490
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/120	120	4	4	19	125		227
	№82 Фрукты свежие 1/80	80	1		14	64		9 464
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
Итого за Завтрак			27	10	66	504		
Обед	№13 Салат из редиса с огурцами 1/100	100	1	10	3	109		13
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№488 Сметана 1/10	10		2		16		488
	№366 Птица отварная 1/15	15	4	3		38		366
	№375 Плов из отварной говядины 1/200	200	15	15	39	352		375
	№518 Сок Зл 1/180	180			16	65		518
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			26	36	86	767		
Полдник	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Булочка Посыпушка 1/45	45	3	2	34	165		
Итого за Полдник			4	2	54	251		
Итого за день			57	48	206	1522		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: пятница

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	ТТК Блинчики 1/165	165	9	5	50	279		9 467
	ТТК Топпинг 1/30 (джем/молоко сгущеное цельное)	30	1	1	18	89		
	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	35	5	8	7	121		64
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
Итого за Завтрак			16	14	103	610		
Обед	№2 Салат витаминный 1/100	100	1	6	6	85		2
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108		100
	№488 Сметана 1/10	10		2		16		488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/100	100	12	9	8	157		372
	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			10	41		486
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	Итого за Обед			27	26	89	747	
Полдник	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52		
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
Итого за Полдник			3		30	138		
Итого за день			46	40	222	1495		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: суббота

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191		226
	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83		71
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завтрак			8	13	68	428		
Обед								
	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	100	1	6	4	75		17
	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177		163
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№307 Котлеты рыбные (соус красный основной) 1/100	100	11	3	14	125		307
	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	180	5	7	46	266		
	№518 Сок 3л 1/180	180			16	65		518
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
Итого за Обед			30	25	123	837		
Полдник								
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Пряник шоколадный 1/35	35	2	2	26	128		608,01
Итого за Полдник			3	2	46	214		
Итого за день			41	40	237	1479		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: понедельник

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	7	33	214		234
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88		465
	№267 Яйцо вареное 1/40	40	5	5		63		267
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
Итого за Завтрак			17	16	75	498		
Обед	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65		14
	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83		117
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№375 Плов из отварной говядины 1/200	200	15	15	39	352		375
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			24	29	80	669		
Полдник	№518 Сок 3л 1/200	200			18	72		518
	Пряник мятный 1/35	35	2	2	26	128		608
Итого за Полдник			2	2	44	200		
Итого за день			43	47	199	1367		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: вторник

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№279 Запеканка из творога 1/100	100	21	6	17	207		279
	№86 Джем (порциями) 1/15	15			1	39		490
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151		232
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		9 473
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
Итого за Завтрак			27	14	64	516		
Обед	№12 Салат из редиса 1/100	100	1	6	3	72		12
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76		95
	№488 Сметана 1/10	10		2		16		488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/100	100	12	9	8	157		372
	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228		256
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			10	41		486
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	Итого за Обед			28	25	83	719	
Полдник	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52		
Итого за Полдник			3		30	138		
Итого за день			58	39	177	1373		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: среда

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	200	8	8	37	250		223
	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	20	121		72
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
	№115 Хлеб ржаной 1/15	15	1		5	26		115
	№462 Какао с молоком 1/180	180	5	5	33	196		462
Итого за Завтрак			17	17	113	674		
Обед	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88		5
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108		100
	№366 Птица отварная 1/15	15	4	3		38		366
	№298 Рыба, тушенная в сметанном соусе 1/120	120	13	9	5	153		298
	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122		377
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			28	33	62	654		
Полдник	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Пряник мятный 1/35	35	2	2	26	128		608
Итого за Полдник			3	2	46	214		
Итого за день			48	52	221	1542		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: четверг

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	200	8	9	36	262		261
	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83		71
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		24	105		9 466
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40		459
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35		115
Итого за Завтрак			11	15	83	525		
Обед	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74		18
	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136		124
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25		366
	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	100	12	10	11	180		347
	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	180	19	4	35	256		389
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84		495
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			46	30	102	859		
Полдник	№518 Сок 3л 1/200	200			18	72		518
	Пряник шоколадный 1/35	35	2	2	26	128		608,01
Итого за Полдник			2	2	44	200		
Итого за день			59	47	229	1584		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: пятница

Сезон: лагерь школы лето 2024г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	№268 Омлет натуральный 1/75	75	8	13	1	149		268
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151		232
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38		457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		117
Итого за Завтрак			16	22	60	485		
Обед								
	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65		14
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83		104
	№366 Птица отварная 1/15	15	4	3		38		366
	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	100	12	9	8	157		372
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266		385
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			10	41		486
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
Итого за Обед			31	34	96	802		
Полдник								
	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	200	10	6	17	174		536
	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52		
Итого за Полдник			12	6	27	226		
Итого за день			59	62	183	1513		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: лагерь школы лето 2024г

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: лагерь школы лето 2024г
 Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	7	33	214		234
	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	20	121		72
	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1		18	81		117
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66		379
	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	2	5	140		
Итого за Завтрак			14	14	89	622		
Обед	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88		5
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135		87
	№366 Птица отварная 1/20	20	5	4		51		366
	№299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/100	100	10	3	6	92		299
	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300		202
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34		457
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52		117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52		115
	Итого за Обед			36	29	101	804	
Полдник	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86		501
	Плюшка 1/120	120	8	1	40	209		9 459
Итого за Полдник			9	1	60	295		
Итого за день			59	44	250	1721		

**Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
Уральский региональный центр питания ,2013г)**

**Единый Сборник технологических нормативов , рецептур и
кулинарных изделий**

для детских садов ,школ, школ-интернатов , детских домов ,детских
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних
нуждающихся в социальной реабилитации , лечебно –профилактических
учреждений.

Пермь 2018г)

**Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов
Москва Дели плюс 2017г)

**Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных
образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов
Москва Дели плюс 2016г)

**Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных
учреждений города Москвы (выпуск4)**

(Москва 2003г)

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 43 (Медведь) листов

Должность Генеральный директор

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Полковник /Корнаухов Т.К./

