

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"СОШ №50"

г. Пензы



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный
директор
ООО

«ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»



Корнаухов Т.К.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

г. Пенза

Примерное меню

Рацион: лагерь школы весна 2023г

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	№226 Каша "Дружба" 1/180	180	5	6	25	172	226
	№ 64 Бутерброды с сыром. 1/35	35	4	6	6	94	64
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	Итого за Завтрак		9	12	41	306	
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 1/25	25	5	4		53	366
	№372 Котлета из птицы припущенная 1/100	100	15	10	9	183	372
	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122	377
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46	486
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
	Итого за Обед		36	34	83	786	
Полдник	№9126 Апельсин 1/230	230	3	1	48	221	9 152
	№518 Сок 0,2 1/200	200	1		20	92	518
	Итого за Полдник		4	1	68	313	
Итого за день		1760	49	47	192	1405	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь школы весна 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/205	205	9	7	39	258	261
	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94	462
	№71 Бутерброды с маслом 1/35	35	2	11	10	146	71
	Итого за Завтрак		14	21	63	498	
Обед	Салат из соленых огурцов 1/100	100		6	1	60	16
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76	95
	№488 Сметана 1/10	10		2		16	488
	№318 Говядина отварная 1/10	10	3	2		28	318
	№349 Тефтели из говядины в молочном соусе 1/100	100	11	11	7	171	349
	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180 (о)	180	11	8	47	300	202
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84	495
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
	Итого за Обед		32	34	107	866	
Полдник	№518 Сок 0,2 1/200	200	1		20	92	518
	№9126 Яблоки 1/150	150	2	1	32	144	9 152,26
	Итого за Полдник		3	1	52	236	
Итого за день		1700	49	56	222	1600	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: лагерь школы весна 2023г

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	№223 Каша пшенная вязкая 1/180	180	8	13	42	318	223
	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	40	1	3	18	108	72
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88	465
			12	19	74	514	
Итого за Завтрак							
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 1/20	20	4	3		43	366
	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/100	100	10	3	6	92	299
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266	385,01
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
			31	25	122	856	
Итого за Обед							
Полдник	№9126 Груша 1/180	180	3	1	38	173	9 152
	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52	
	№518 Сок 0,2 1/200	200	1		20	92	518
			6	1	68	317	
Итого за Полдник							
Итого за день							
			1760	49	45	264	1687

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь школы весна 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	№279 Запеканка из творога 1/100	100	21	6	17	207	279
	№490 Молоко сгущенное 1/10	10	1	1	6	33	490
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/120	120	4	7	19	152	227
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
Итого за Завтрак			26	14	51	430	
Обед	№47 Винегрет овощной 1/100	100	1	6	7	87	47,02
	№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	3	2		32	366
	№330 Плов из говядины 1/200	200	13	11	31	272	330
	№518 Сок 3л 1/200	200			18	72	518
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Обед			23	27	89	693	
Полдник	№518 Сок 0,2 1/200	200	1		20	92	518
	№9126 Яблоки (с) 1/180	180	1	1	18	84	9 152,04
	Итого за Полдник		2	1	38	176	
Итого за день		1645	51	42	178	1299	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: лагерь школы весна 2023г

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	6	26	181	232
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	Итого за Завтрак		15	20	52	449	
Обед	№54 Икра морковная 1/100	100	2	6	9	95	54
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	106	100,01
	№488 Сметана 1/10	10		2		16	488
	№366 Птица отварная 1/20	20	4	3		43	366
	№374 Котлеты, рубленые из птицы с соусом 1/100	100	15	10	9	183	374
	№402 Соус молочный для запекания 1/30	30	1	3	1	33	402
	№256 я Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228	256
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46	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		34	31	95	837	
Полдник	Слойка с джемом 1/30	30	2		10	52	
	№518 Сок 0,2 1/200	200	1		20	92	518
	№9152 Банан 1/220	220	3	1	46	211	9 152
	Итого за Полдник		6	1	76	355	
Итого за день		1835	55	52	223	1641	

**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 Дети плюс 2017г)

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

Сборник технических нормативов

(Москва Дети плюс 2016г)

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью

() листов

Должность генеральный директор

ООО «Пензенский комбинат питания»

Подпись Т.К. Корнаухов

/Корнаухов Т.К./

