



Утверждаю  
И.о. директора МБОУ "Петровская школа"  
Омельченко Л.И.

**Двухнедельное меню на летний период (май - июнь 2024) учебного года для воспитанников  
пришкольного лагеря "Улыбка" (завтрак,обед)**

Меню составлено согласно:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005. - 628 с
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровление ( от 7 до 18 лет).Пособие.-Н;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,Новосибирск 2022 -584 с.
3. Сборник рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г. - 319с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для возрастной категории 7-11 лет	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
Понедельник						
Завтрак						
№54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,6
54 -9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,5	25,73	204,68
№325	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0	9,72	48
№ 54- 2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№54 -3з	Овощи в нарезке (помидор)	106	1,24	0,18	4,06	22,61
№54-3с	Расольник Ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33
№54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
№54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>46,73</b>	<b>31,29</b>	<b>196,96</b>	<b>1249,32</b>
Вторник						
Завтрак						

б/н	Кондитерские изделия (вафли)	50	3,2	5,2	33,4	113,4
№54-1г	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	155,93
№54 -1о	Омлет натуральный	75	6,35	9	1,65	112,75
№323	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0	11,76	51,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№54 -21з	Кукуруза сахарная	65	1,3	0,22	6,61	33,91
№54 -2с	Борш с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
№54 -6г	Рис отварной	100	2,46	3,2	24,3	135,7
№54 -14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>50,13</b>	<b>36,38</b>	<b>232,39</b>	<b>1381,89</b>
Среда						
Завтрак						
№54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	7,65	28,2	206,18
№323	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0	25,2	109,2
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
№ 3	Бутерброд с сыром	50	6,5	8,7	14,2	161
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№ 54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	106	1,24	0,18	4,06	22,61
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,7	127,5
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	24	155,8
№ 54-31м	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>50,61</b>	<b>34,11</b>	<b>235,38</b>	<b>1439,79</b>
Четверг						
Завтрак						
№ 3	Бутерброд с сыром	50	6,5	8,7	14,2	161
№54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
№325	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0	9,72	48
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№ 54-2з	Овощи в нарезке (Огурец)	106	0,85	0,21	2,7	15,05
№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
№ 54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№ 54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>72,74</b>	<b>35,54</b>	<b>209,97</b>	<b>1438,83</b>

Пятница						
Завтрак						
№54-20з	Горошек зеленый	65	1,84	0,11	3,8	23,9
№54 -1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№323	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Кондитерские изделия	30	3,2	5,2	33,4	113,4
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,08	5,18	25,2
№54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
№54-28м	Жаркое-по домашнему	200	24,8	6,2	77,6	225,7
№ 54-1хи	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>63,73</b>	<b>40,82</b>	<b>265,4</b>	<b>1355,6</b>
2 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
№54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	20,6	21,7
№ 3	Бутерброд с сыром	50	6,5	8,7	14,2	161
№325	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0	9,72	48
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	3,98	4,28	19	130,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,03
№54-25с	Суп гороховый	250	5,1	2,78	18,2	118,23
№54-12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>81,72</b>	<b>38,84</b>	<b>232,64</b>	<b>1415,96</b>
Вторник						
Завтрак						
№ 3	Бутерброд с маслом	50	6,5	8,7	14,2	161
№54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,5	25,73	204,68
№323	Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0	25,2	109,2
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№ 54-2з	Овощи в нарезке (Огурец)	106	0,85	0,21	2,7	15,05
№ 54-3с	Расольник Ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33
№ 54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
№54 -14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2
№ 54-1хи	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>57,06</b>	<b>47,62</b>	<b>222,98</b>	<b>1537,26</b>

Среда						
Завтрак						
№54-1г	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	155,93
№323	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0	11,76	51,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,6
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№ 54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	106	1,24	0,18	4,06	22,61
№54 -2с	Борш с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	24	155,8
№ 54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>49,69</b>	<b>28,24</b>	<b>198,49</b>	<b>1250,34</b>
Четверг						
Завтрак						
№ 3	Бутерброд с сыром	50	6,5	8,7	14,2	161
№54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
№323	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0	9,72	48
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№54 -21з	Кукуруза сахарная	65	1,3	0,22	6,61	33,91
№54 -31с	Суп картофельный с рыбой	250	13,8	4,8	18,6	172,8
№54 -6г	Рис отварной	100	2,46	3,2	24,3	135,7
№54 -18м	Печень говяжья по-строгоровски	80	13,4	12,7	5,3	189,3
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>80,3</b>	<b>41,8</b>	<b>204,65</b>	<b>1510,91</b>
Пятница						
Завтрак						
№54-20з	Горошек зеленый	65	1,84	0,11	3,8	23,9
№54 -1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
№323	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0	25,2	109,2
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
№54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,6
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
Обед						
№ 54-2з	Овощи в нарезке (Огурец)	106	0,85	0,21	2,7	15,05
№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
№ 54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№ 54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	141
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2

	Итого		56,5	39,15	197,05	1359,93
	Среднее значение за завтрак		28,82	21,67	91,05	640,62
	Среднее значение за обед		31,83	15,81	142,14	753,37
	Выполнение Сан ПиН 2020		22,80%	21,52%	24,93%	23,08%

Повар

Кенакова В.В



Медсестра

Стрикуцына А.И.

