

СОГЛАСОВАНО

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района
Пензенской области «Комбинат питания»
М.В. Дудукина

22 марта 2024 года

Примерное меню для питания детей в пришкольном лагере
на 5 дней

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ					Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пенза	Энергетическая	
1	2 1 день	3	4	5	6	7		
	Завтрак							
223	Запеканка творожная со стуженым молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335		
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65		
1	Бутерброд с маслом	10/35	3,0	10,2	16,6	171		
	2 завтрак		23,8	18,8	78,1	571		
	Йогурт	100	3,2	1,9	16,5	100		
	Обед							
75	Икра свекольная	60	1,5	4,1	9,2	79		
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	11,9	6,7	4,9	198		
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	50/50	14,5	16,4	4,4	223		
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213		
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175		
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129		
	Полдник		35,6	33,7	127,2	1017		
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118		

	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	1	7,9	8,5	58,1	343
	2 день		8,9	8,5	106,2	549
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
379	Кофейный напиток	1/200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			22,5	31,4	122,6	630
	2 завтрак					
	Йогурт	100	3,2	1,9	16,5	100
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,6	57
113	Суп –лапша домашняя с птицей	250/40	15,5	3,4	17,4	185
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	14,7	6,9	18	191
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,16	13,7	87	604
	Полдник					
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	1	2,0	9,1	33,1	220
			3,0	9,1	81,2	426
	3 день					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	4,1	13,1	76,3	474
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
			9,0	18,1	108,8	664
	2 завтрак					
	Йогурт	100	3,2	1,9	16,5	100

		Обед											
67	Винегрет овощной							1,9		16,5		100	
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	60				0,9		1,6		5,2		38	
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	250/25 150				13,7 9,8		10,44 10,6		23,4 11,2		240 180	
309	Макаронны отварные	150				5,4		4,8		19,1		142	
348	Компот из сушеных фруктов	200				1,3		-		42,5		175	
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30				2,9		0,45		30		129	
	Полдник					34,0		27,9		131,4		904	
	Фрукты	200				1,0		0		28,5		118	
	Сок в индивидуальной упаковке	200				0		0		19,6		88	
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	шт.				2,5		6,3		234		161	
	4 день					3,5		6,3		282,1		367	
	Завтрак												
173	Каша молочная рисовая с маслом	150/10				6,0		11,2		45		305	
379	Кофейный напиток	200				3,6		3,5		28,3		152	
	Бутиерброд с сыром	30/35				12,4		18,6		28,4		230	
	2 завтрак					22,0		33,3		101,7		687	
	Йогурт	100				3,2		1,9		16,5		100	
	Обед												
75	Икра свекольная	60				1,5		4,1		9,2		79	
118/109	Суп с клецками с птицей	250/30				5,8		6,1		16,9		320	
229	Рыба тушеная с овощами	90				9,0		4,3		4,8		94	
128	Картофельное пюре	150				3,2		6,9		26,3		180	
376	Чай с сахаром	200/15				0,1		-		15		60	
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30				2,9		0,45		30		129	
	Полдник					22,5		21,9		102,2		862	
	Фрукты	200				1,0		0		28,5		118	

	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	1	7,9	8,5	58,1	343	
	5 день		8,9	8,5	106,2	549	
	Завтрак						
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318	
210	Омлет натуральный	53	5,3	10,7	5,6	140	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	
	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	
	2 завтрак		15,7	25,2	79,9	906,7	
	Йогурт	100	3,2	1,9	16,5	100	
	Обед						
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,6	57	
82	Борщ с говядиной	250/35	12,0	6,3	6,1	235	
284	Запеканка картофельная с говядиной	145	16,0	18,3	15,3	290	
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175	
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129	
	Полдник		33,2	28,00	100,5	886	
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118	
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88	
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	1	2,0	9,1	33,1	220	
			3,0	9,1	81,2	426	

1)Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007 года.

2)Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда