

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря МОУ «СОШ 7»  
*Мершина А.Ю.*  
«29» апреля 2019 г.

Примерное двухнедельное меню  
лагеря труда и отдыха  
при муниципальном общеобразовательном учреждении  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАЗРАБОТАНО:  
МОУ «СОШ № 7»  
А.А. Матюшева  
«29» апреля 2019 г.  
*Матюшева*

Примерное двухнедельное меню для детей группы в отделе

Возрастная группа 12-18 лет

При приготовлении блюд используется:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений г. Пермь, 2008 г.

Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий г. Пермь, 2009 г.

Рецептур	Наименования блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккал	Витаминны										Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Первый день																					
97	Каша манная молочн. вяз.	200/10	7,60	16,30	31,33	295,02	0,35	1,14	0,01	0,01	0,01	11,80	96,73	16,63	0,77						
341	Бульбодол с сыром (1 вар)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72						
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10						
244	Какао с молоком сухим	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,03	0,20	0,20	0,02	0,01					
	Флоды или яблоы свеж.(ябл.)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	0,03	16,00	11,00	9,00	0,60	0,60					
	<i>Итого</i>		23,07	38,10	85,39	768,37	134,47	140,45	17,07	2,72		264,49	289,75	69,22	3,20						
Обед																					
37	Суп картоф. с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	0,01	28,43	69,03	26,60	1,74						
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,50	0,06	1,62	0,06	39,53	147,42	100,98	1,40						
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,70	22,08	0,86	255,00	0,00	0,05	0,00	0,64	0,00	29,75	169,00	14,85	2,03						
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90						
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	0,01	18,66	56,22	21,57	1,10						
7	Салат из кваш. капусты с луком	100	1,28	8	2,86	92,8	0,05	20,63	0,02	5,73	0,02	32,2	36,13	22,6	1,09						
	<i>Итого</i>		30,44	48,25	81,89	898,25	0,52	27,34	0,10	9,05	0,10	156,62	487,59	191,84	8,26						
	<i>Всего</i>		53,51	86,35	167,28	1666,62	134,99	167,79	17,17	11,77		421,11	777,34	261,06	11,46						
Второй день																					
Завтрак																					
105	Каша рисовая молоч. жидк.	200/10	7,92	23,22	33,09	356,13	0,33	1,05	0,02	0,01	0,01	31,87	94,87	17,60	0,45						
346	Бульбодол с лжемол (1 вар)	60	1,72	4,20	32,90	176,30	0,01	0,28	0,02	0,01	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02						
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	0,01	12,91	38,90	14,90	49,22	0,34					
258	Яблоо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	0,02	7,30	23,96	1,44	0,34						
	Кефирный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	0,01	88,96	64,12	9,52	0,09						
	Флоды или яблоы свеж.(ябл.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	0,03	16,00	11,00	9,00	0,60	0,60					
	<i>Итого</i>		20,13	34,86	124,14	899,52	0,46	17,70	0,11	1,09	0,11	159,24	234,75	52,76	50,72						
Обед																					
27	Борщ из св. кап. с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39						
204	Макарон. изд. отварные	180/5	8,03	16,32	42,65	299,20	1,13	1,14	0,00	0,99	0,00	13,79	47,15	56,70	0,92						
192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	346,69	0,07	2,29	0,07	0,80	0,07	28,90	263,75	22,80	2,03						
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	0,01	12,91	38,90	14,90	49,22	0,34					
	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00	0,77					
15	Салат из свежих овощей	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	0,05	20,93	38,22	12,74	0,77						
	<i>Итого</i>		45,05	62,69	74,87	1038,33	5,58	8,52	19,53	6,93	0,05	174,38	594,86	181,62	78,33						
	<i>Всего</i>		65,18	97,55	199,04	1937,85	6,04	26,22	19,64	8,02	0,05	333,62	829,61	234,38	129,1						

Третий день

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого		
									Кол-во	Сумма	Кол-во	Сумма	Кол-во	Сумма	Кол-во	Сумма			
99	Кефир молоч. пищевая		200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	0.17	0.48	1.14	1.71	1.53	28.61	2.28		
344	Вутерброд с маслом (1 вар)		40	1.70	15.10	10.26	183.60	0.40	0.56	0.00	0.48	0.99	9.60	20.40	7.60	0.36			
271	Чай с сахаром		200	0.12	0.00	12.04	48.64	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	7.69	11.39	47.15	17.36	0.92		
	Печенье		50	3.47	8.40	34.25	225.50	0.42	0.00	0.06	0.20	0.00	16.00	11.00	9.00	8.20	0.80		
	Пилоды или ягоды свеж. (ман.)		100	0.80	0.30	8.10	38.30	0.03	38.00	0.06	0.20	0.00	151.70	239.39	84.20	12.36			
				13.53	31.87	99.93	739.96	0.86	38.86	0.13	1.91	0.42	27.20	65.75	32.55	1.03			
	<b>Итого</b>																		
34	Распашлык Ленинградский		250	5.03	11.30	33.38	149.60	0.10	16.78	0.02	2.42	0.29	3.32	39.71	13.48	0.53			
201	Рис отарной		180	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0.20	0.00	0.29	12.99	20.10	438.00	25.16	10.39			
172	Печенья лю-Строгановски		150	24.33	16.50	2.83	296.00	8.56	0.23	10.92	5.92	7.20	0.31	0.02	7.20	0.02			
254	Комлот из свежих пилодов		200	0.16	0.00	14.99	60.64	15.60	9.75	4.32	0.02	0.02	16.67	46.67	15.07	0.95			
	Помидоры свежие порц.		100	3.13	3.30	7.00	77.87	0.06	2.43	0.16	0.84	0.02	18.66	56.22	21.57	1.10			
	Хлеб пшеничный		30	4.97	8.01	7.56	122.20	0.09	0.13	0.31	0.84	22.476	86.26	646.37	115.03	14.02			
				41.51	44.2	105.04	931.49	24.44	29.52	15.43	24.39	22.476	86.26	885.76	199.23	26.38			
	<b>Итого</b>																		
				55.04	76.07	204.97	1671.45	25.30	68.38	15.56	24.39	24.39	237.96	885.76	199.23	26.38			
	<b>Веско</b>																		
	<b>Четвертый день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
	<b>Обед</b>																		
	<b>Итого</b>																		
124	Запекан. из творога со ст. мол		200/40	38.60	27.89	46.78	589.67	0.14	0.92	0.17	1.03	12.00	2.33	0.01	5.00	0.00			
268	Чай с молоком		200	2.10	1.92	9.98	65.60	0.15	19.00	16.00	0.84	0.12	18.66	56.22	21.57	1.10			
	Хлеб пшеничный		30	4.97	8.01	7.56	122.20	0.09	0.13	0.01	0.12	0.02	300.00	162.00	15.00	0.33			
	Сыр порцвяки		30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.48	0.08	0.20	0.02	16.00	11.00	9.00	0.60			
	Пилоды или ягоды свеж. (ябл.)		100	0.10	0.40	10.40	45.00	0.03	16.00	0.03	0.20	0.02	702.87	665.47	109.38	3.07			
				52.73	47.07	74.72	931.67	0.42	36.53	16.29	14.19	14.19	702.87	665.47	109.38	3.07			
	<b>Итого</b>																		
	<b>Обед</b>																		
54	Щи из свежей капусты		250	2.09	6.33	10.64	107.83	0.07	14.36	0.15	2.58	1.62	39.53	147.42	100.98	1.4			
196	Каша гречневая рассыпчатая		180	10.08	6.26	41.69	267.84	0.22	0.5	0.06	1.62	0.64	29.75	169.00	14.85	2.03			
185	Соусики, колбаса отварная		100	11.70	22.08	0.86	255.00	0.00	0.05	0.00	0.01	0.01	8.05	9.79	5.24	0.90			
265	Чай с лимоном		200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	10.62	19.72	15.17	0.68			
	Орланды свежие порц.		100	2.75	0.00	6.17	71.05	0.03	17.03	0.00	0.00	0.58	12.91	38.90	14.90	49.22			
	Хлеб ржаной		35	1.90	0.35	11.22	96.40	0.06	0.09	0.01	0.543	5.43	177.73	445.72	186.94	55.35			
				28.59	35.03	85.89	859.74	0.383	34.933	0.22	5.43	5.43	177.73	445.72	186.94	55.35			
	<b>Итого</b>																		
				81.32	82.1	160.61	1791.41	0.803	71.463	16.51	19.62	19.62	880.6	1111.19	296.32	58.42			
	<b>Веско</b>																		

Пятый день.

		Завтрак															
103	Каша пшеничная молоч. жидк.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37			
332	Бутерброд с мясом, густой (1 пар.)	30/20	5,38	6,72	10,45	128,80	0,07	0,00	0,00	0,43	9,50	57,45	10,05	0,68			
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09			
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10			
	Хлеб пшеничный (бел.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60			
	<i>Итого</i>		19,9	24,49	98,95	686,05	3,26	16,54	0,44	1,54	279,53	406,41	95	31,84			
		Обед															
42	Суп картофельный с рыбой	*250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62			
216	Картофельное пюре	180/5	3,70	10,47	23,44	232,00	2,86	1,29	6,23	0,03	44,29	53,62	4,27	18,39			
171	Котлета, биточек, шницель	100	15,26	16,74	6,56	202,00	12,80	22,02	90,08	17,03	0,74	0,05	0,10	0,00			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,90	18,08	0,87			
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,28	0,01			
	<i>Итого</i>		28,78	45,91	99,04	959,32	45,6	100,24	130,21	48,88	112,15	254,501	69,78	70,11			
			48,68	70,4	197,99	1645,37	48,86	116,78	130,65	50,42	391,68	660,911	164,78	102			

Шестой день.

		Завтрак															
117	Омлет натуральный	150,00	15,00	25,05	2,85	298,50	1,95	0,03	0,25	0,04	79,53	48,94	5,30	0,56			
208	Горошек консервированный	80	2,40	3,07	5,60	59,33	0,05	3,87	0,11	0,19	13,34	37,36	12,05	0,45			
344	Бутерброд с маслом (1 пар.)	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36			
256	Компот из яблок с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
	<i>Итого</i>		21,48	43,82	56,74	748,79	2,48	11,75	0,39	1,43	130,98	155,35	45,77	50,9			
		Обед															
39	Суп картоф. с макар. яглен.	250	3,3	2,96	21,76	127,09	1,7	0,14	5,34	0,001	37,08	123,17	22,64	0,07			
341	Бутерброд с сыром (1 пар.)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72			
93	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	104,48	37,29	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01			
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34			
244	Какао с молоком стручковым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10			
	<i>Итого</i>		30,3	37,29	100,79	859,35	244,69	227,93	59,68	23,341	281,95	329,21	67,96	2,25			
	<i>Всего</i>		51,78	81,11	157,53	1608,14	247,17	239,68	60,07	24,771	412,93	484,56	113,73	53,15			





Однимнадцатый день

№	Наименование	Ед. изм.	Дневной рацион											
			Завтрак	Обед	Ужин	Полдник	Вечерний прием пищи	Всего	Витамины	Макроэлементы	Микроэлементы	Калории		
103	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	237,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37
332	Бутерброд с мясом и сыром (1 шар)	30/20	5,38	6,72	10,45	128,80	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
258	Кофеинный напиток	200	2,01	2,39	23,65	118,89	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Хлеб из муки высшего сорта (бан.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	0,03	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	<i>Итого</i>		19,9	24,49	98,95	686,05	3,19	16,54	0,44	1,11	270,03	353,96	84,95	31,16
	<i>Итого</i>													
54	Мясо свинины, колбасы	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
186	Жирок по-домашнему из конины	220	22,54	17,73	22,13	334,08	0,16	10,27	0,00	0,61	32,12	265,02	47,63	3,77
208	Горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,06	4,84	0,14	0,24	16,68	46,70	15,06	0,56
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	0,28
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,00	0,01
	<i>Итого</i>		35,19	35,71	86,43	854,39	30,16	81,53	33,944	30,05	164,41	467,731	135,24	55,78
	<i>Всего</i>		55,09	60,2	185,38	1540,44	33,35	98,07	34,384	31,16	434,44	821,691	220,19	86,94
	<i>Итого</i>													
	<i>Всего</i>													
124	Запеканка из творога со ст. мол.	150/40	29,22	12,11	29,1	562,23	0,12	0,84	0,15	0,92	296,83	327,18	44,11	0,91
234	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	15,60	9,75	4,32	5,92	0,31	0,02	7,20	0,02
	Плоды или ягоды свеж. (киви)	100	0,80	0,30	8,10	38,30	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
344	Бутерброд с мясом (1 шар)	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
	<i>Итого</i>		31,88	27,51	62,45	844,77	16,15	49,15	4,53	7,52	322,74	358,6	67,91	1,89
	<i>Итого</i>													
39	Суп картофельный с мясом	250	3,3	2,96	21,76	127,09	1,7	0,14	5,34	0,001	37,08	123,17	22,64	0,07
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
271	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
22	Салат из свежих овощей	100	1,40	8,20	8,00	110,00	0,02	9,07	0,00	1,70	37,15	31,85	23,31	1,30
	<i>Итого</i>		34,12	39,86	83,07	826,3	1,92	11,39	5,35	4,291	135,17	533,09	130,72	6,15
	<i>Всего</i>		66	67,37	145,52	1671,07	18,07	60,54	9,88	11,811	457,91	891,69	198,63	8,04

Примечание

1. В питании обучающихся использовать фрукты свежие, овощи консервированные, овощи свежие натуральные или в виде салатов, разрешенных растительным маслом, выпечные изделия, соки, сметану, зелень горошек использовать в питании только после термической обработки.
2. Для приготовления блинов использовать соль. Подприванную.
3. В рецептурах предусмотрена замена продукта маринад на продукты мясо свиное и масло растительное на основании таблицы взаимозаменяемости продуктов.
4. Овощи прошедшие года (капусту, репчатый лук, морковь, корнеплоды) в период после 1 марта использовать только после тепловой обработки. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 8.13. Фрукты, включая цитрусовые, проваривать в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодильного цеха в морозильных ваннах. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных блюд, проваривать в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха) в расчете 60 кг на ребенка. После витаминизации. III блюда не подвергать термической обработке.
5. Третья банда (комлоты, кисели и др.) витаминизировать витамином С в расчете 60 мг на ребенка. После витаминизации. III банда не подвергать термической обработке.
6. Для приготовления котлет, биточков, пинцетов использовать следующую технологию приготовления: подготовленный фарш дожируют и формируют изделия, паннируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°C до готовности (12-15 мин). Шпатель использовать для переворачивания блинов без прирыва жарки, в данном случае жарка замачивается на заливке. Мясные гастрономические продукты при оттаивании следующего образом: выдержать колбасы, сардельки и сосиски варить не менее 5 минут после закипания.
7. Масло сливочное, используемое для запекания-тренировки и других блюд, должно предварительно поджариться термической обработке (растопливается и доводится до кипения). Для бутербродов, согласно технологической карте, запекать на гриль-плитке, масло сливочное не подвергается термической обработке.