

СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора по
Чукотскому автономному округу

" _____ " _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ "ООШ с. Сиреники"



Я.Ю. Щуцкая
" 21 " апреля 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
для воспитанников летней-оздоровительной площадки
(11 лет и старше)
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
"Основная общеобразовательная школа села Сиреники"**

При составлении меню использованы технологические карты выполненные в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08. с использованием следующей литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.
5. Химический состав и калорийность Российских продуктов питания
6. В.А.Тутельян-Справочник. — М.: ДеЛи плюс, 2012. — 284 с.

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	день №1-завтрак					
81	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00
2	сыр(порциями)	20	4,64	5,90		72,80
34	каша молочная вязкая Рисовая с маслом и сахаром	200/5/5	3,09	4,07	36,98	197,00
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
78	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,20	60,15
	итого		12,70	23,33	97,00	654,83
	день №1-обед					
11	салат витаминный(с зеленым горошком)	150	12,44	10,2	37,10	280,86
31	суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,60	161,70
70а	гуляш из отварного мяса	65/65	19,80	19,20	4,50	270,30
39	макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		54,42	42,74	196,33	1254,44
	день №1-полдник					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	сок(апельсиновый)консер	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	итого		7,65	4,20	30,78	205,00
	Всего за день №1		74,77	70,27	324,11	2114,27
	день №2-завтрак					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
34	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	200/5/5	4,52	4,07	35,46	197,00
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
77	какао м молоком сгущенным	200	5,51	3,93	25,20	151,30
	итого		20,15	24,56	90,26	644,18
	день №2-обед					
12	винегрет овощной(с луком репчатым)	150	2,04	9,27	12,66	142,20
29	рассольник Петербургский(перловая крупа)	300	2,52	6,13	19,91	144,90
53	рыба тушеная в томатном соусе с овощами(минтай)	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00

40	пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		34,90	32,99	138,19	982,08
	день №2-полдник					
81	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
48	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
	сок(яблочный)консер	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	итого		33,73	23,49	72,24	488,66
	Всего за день №2		88,78	81,04	300,69	2114,92
	день №3-завтрак					
81	груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	колбаса докторская на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
36	каша молочная вязкая с маслом и сахаром(геркулес)	200/5	8,6	7,20	31,40	216,70
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
79	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	59,85
	итого		17,31	27,02	81,59	678,53
	день №3-обед					
15	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	150	4,47	7,79	9,38	125,40
25	борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	15,04	103,30
58	котлета(говядина)	100	15,53	11,55	15,70	228,75
21	соус красный основной	75	0,58	1,68	4,57	35,53
38	каша рассыпчатая(гречка)	180	8,95	6,77	43,00	276,53
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80/1	кисель из повидла(джема, варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		39,63	34,66	161,20	1106,19
	день №3-полдник					
76	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,60	108,00
	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №3		68,41	70,39	290,82	2103,42
	день №4-завтрак					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
39/1	Макаронные изделия с сыром	175/10/15	10,80	12,34	42,60	260,00
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное	15		12,30	0,15	112,33

	порционно					
78	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,20	60,15
	итого		21,22	28,90	87,40	635,86
	день №4-обед					
8	салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,49	6,27	12,29	115,65
23	суп картофельный с крупой (пшеничная)	250	2,68	2,80	17,14	104,50
51	котлета рыбная(треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75
21	соус красный основной	75	0,58	1,68	4,57	35,53
38	каша рассыпчатая(рис)	180	4,32	5,18	46,37	244,26
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		31,60	21,61	159,83	950,67
	день №4-полдник					
81	яблоко	200	0,80	0,80	19,50	94,00
49	сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20
	сок(апельсиновый)консер	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	итого		35,84	23,81	61,42	635,20
	Всего за день №4		88,66	74,32	308,65	2221,73
	день №5-завтрак					
81	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
55	сосиски молочные отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20
35	каша молочная пшенная вязкая с маслом и сахаром	200/5	9,3	6,30	39,70	242,60
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	26,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
79	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	58,85
	итого		23,49	35,26	112,08	797,53
	день №5-обед					
6	салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,12	7,62	13,53	131,10
22	суп картофельный с клецками	300	2,64	4,32	17,64	120,24
74	печень по строгановски	75/75	21,11	13,61	6,51	232,52
39	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		40,72	31,95	139,28	1002,98
	день №5-полдник					
76	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №5		75,68	75,92	299,39	2119,21

	день №6-завтрак					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
2	сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80
34	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	200/5/5	4,52	4,07	35,46	197,00
94	хлеб пшеничный	100	7,73	0,51	50,13	236,75
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
78	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,02	60,15
	итого		23,44	26,78	105,14	764,17
	день №6-обед					
10	консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,5	122,00
32	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,87	10,19	101,70
65	птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
	соус молочный с морковью	75	2,89	6,05	6,77	93,24
40	пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
81/1	кисель из повидла(джема,варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		41,06	46,53	132,11	1112,87
	день №6-полдник					
48	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
	сок (яблочный)консервир	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	итого		31,93	23,09	56,20	402,66
	Всего за день №6		96,43	96,40	293,45	2279,70
	день №7-завтрак					
81	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Каша молочная ячневая вязкая с маслом и сахаром	200/5/5	6,51	10,06	8,53	256,24
94	хлеб пшеничный	50	3,83	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
77	Какао с молоком сгущенным	200	5,51	3,93	25,20	151,30
	итого		16,69	27,35	78,55	732,42
	день №7-обед					
5	салат из соленых огурцов с луком	150	1,29	7,67	3,92	89,70
25	борщ скапустой и картофелем	300	2,17	5,89	15,04	123,00
59	плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38

80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		37,07	35,79	133,44	1000,93
	день №7-полдник					
76	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №7		65,23	71,85	260,02	2052,05
	день №8-завтрак					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
2	сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80
47	омлет(яичный порошок)	120/5	14,66	19,20	2,61	243,07
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционнo	15		12,30	0,15	112,5
78	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,02	60,15
	итого		29,72	41,66	47,23	691,90
	день №8-обед					
19	салат из квашеной капусты	150	2,37	7,49	11,49	124,80
31	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
51	котлета рыбная(треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75
	соус молочный с морквью	75	2,89	6,05	6,77	93,24
38	каша рассыпчатая(рис)	180	4,32	5,18	46,37	244,26
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		36,60	29,68	160,42	1047,78
	день №8-полдник					
81	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	Печенье сахарное	60	4,44	5,64	43,86	244,20
	сок(томатный)консервир	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	итого		8,24	6,24	65,86	366,20
	Всего за день №8		74,56	77,58	273,51	2105,88
	день №9-завтрак					
	сырок глазированный	60	4,74	16,62	19,56	247,80
35	Каша молочная пшенная вязкая с маслом и сахаром	200/5	9,3	6,30	39,70	242,60
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	26,07	118,38
1	масло сливочное порционнo	15		12,30	0,15	112,50
78	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,02	60,15
	итого		18,21	35,48	99,50	781,43
	день №9-обед					
12	винегрет овощной(с луком репчатым)	150	2,04	9,27	12,66	142,20
33	суп с рыбнойконсервой	300	10,33	10,08	17,21	200,70
57	жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40

94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
80	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		48,13	27,80	121,69	924,88
	день №9-полдник					
81	груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	итого		7,05	4,60	24,98	179,00
	Всего за день №9		73,39	67,88	246,17	1885,31
	день №10-завтрак					
81	апельсин	200	0,80	0,40	16,20	86,00
	колбаса докторская на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
36	каша молочная геркулесовая вязкая с маслом и сахаром	200/5	8,60	7,20	31,40	216,70
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	25,07	118,38
1	масло сливочное порционно	15	0,12	12,30	0,15	112,50
79	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	59,85
	итого		17,43	26,82	87,27	670,53
	день №10-обед					
	салат из свеклы с изюмом	150	2,25	4,5	15,75	111,00
27	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,75	6,84	20,39	178,20
58	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
41	капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
94	хлеб пшеничный	50	3,87	0,26	26,07	118,38
80/1	кисель из повидла(джема, варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		38,18	32,51	171,38	1139,33
	день №10-полдник					
	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	сок(яблочный)консервир	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Вафли(жиросодержащая начинка)	70	2,38	21,14	45,29	380,94
	итого		9,63	25,34	69,87	557,94
	Всего за день №10		65,24	84,67	328,52	2367,80

Сводная таблица

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерценн (ккал)
день 1	74,77	70,27	324,11	2114,27
день 2	88,78	81,04	300,69	2147,92
день 3	68,41	70,39	290,82	2103,42
день 4	88,66	74,32	308,65	2221,73
день 5	75,68	75,92	299,39	2119,21
день 6	96,43	96,40	293,45	2279,70

день 7	65,23	71,85	260,02	2052,05
день 8	74,56	77,58	273,51	2105,88
день 9	73,39	67,88	246,17	1885,31
День 10	65,24	84,67	328,52	2367,80
среднее за 10 дней	77,12	77,03	292,53	2136,43