

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ Боханской

№2

Ростовцева Л.Г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 ГОД

Составлено в соответствии СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред Лапшиной В.Т., 2004 г.

Для детей 7 -11 лет

| 1 день завтрак | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша манная молочная | 390 | 200 | 6.24 | 6.1 | 19.7 | 158.64 |
| 2 | Чай с сахаром | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Масло сливочное порциями | 41 | 15.00 | 0 | 16.4 | 0.2 | 150 |
| 4 | Банан | | 180.00 | | | | |
| Итого | | | | 77.06 | 9.512 | 104.12 | 646.53 |

| 2 день Завтрак | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|--------------|------------|--------------|--------------|
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша пшеничная на молоке(рассыпчатая) | 679 | 150 | 6.6 | 5.72 | 37.88 | 229.5 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Яблоко | | 10 | 1 | 0.5 | 3.2 | 33.6 |
| Итого | | | | 12.14 | 6.7 | 94.84 | 498.3 |

| 3 день завтрак | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|------------|
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша молочная рисовая | 168 | 160 | 2.32 | 3.96 | 28.97 | 161 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0.2 | 0.2 | 22 | 92 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Апельсин | | 200 | | | | |
| Итого | | | | 7.02 | 4.64 | 79.97 | 394 |

| 4 день завтрак | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 93 | 200 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.2 |
| 2 | Кисель | 874 | 200 | 0.2 | 0 | 32.6 | 132 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Груша | | 200.00 | | | | |
| Итого | | | | 10.45 | 5.69 | 80.44 | 418.2 |

| 5 день Завтрак | | | | | | | |
|----------------|--------------------|--------|-------|-------|------|--------|------|
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Пельмени | 173 | 200 | 8 | 6.83 | 38.63 | 248 |
| 2 | Какао с молоком | 868 | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |

| | | | | | | | |
|--------------|-------|--|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 4 | Банан | | 180.00 | | | | |
| Итого | | | | 12.54 | 7.31 | 92.39 | 483.2 |

6 день завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|--------------------------|--------|-------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша пшеничная на молоке | 679 | 150 | 6.6 | 5.72 | 37.88 | 229.5 |
| 2 | Сок фруктовый | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 25.49 | 145.2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 32.6 | 132 |
| 4 | Сыр (порциями) | | 15 | 1 | 1 | 7.4 | 42.6 |
| 5 | Яблоко | | 150 | | | | |
| Итого | | | | 5.7 | 1.48 | 65.49 | 319.8 |

7 день Завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|--------------------|--------|-------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | Пельмени | | 200 | | | | |
| 2 | Апельсин | | 200 | 0.4 | 3.95 | 5.4 | 56.9 |
| 3 | кисель | 874 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| Итого | | | | 5.1 | 4.43 | 48.4 | 225.9 |

8 день Завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|-----------------------|--------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша манная с маслом | 390 | 200 | 6.24 | 6.1 | 19.7 | 158.64 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0.2 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Груша | | 200.00 | | | | |
| Итого | | | | 4.7 | 0.48 | 53.76 | 235.2 |

9 день Завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|-----------------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | 160 | 2.32 | 3.96 | 28.97 | 161 |
| 2 | Сок фруктовый | 874 | 200 | 0.2 | 0 | 32.6 | 132 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Банан | | 150 | 0.15 | 0.92 | 6.42 | 34.9 |
| Итого | | | | 7.17 | 5.36 | 96.99 | 468.9 |

10 день Завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|--------------------------------|--------|-------|-------------|------------|---------------|--------------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом | 168 | 160 | 4.67 | 4.86 | 25.83 | 166 |
| 2 | Какао с молоком | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Яблоко | | 160 | 0.48 | 0.06 | 47.88 | 195.6 |
| Итого | | | | 9.85 | 5.4 | 116.71 | 530.6 |

для детей 12 лет и старше

1 день завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------|--------------------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Каша манная молочная | 390 | 200 | 6.24 | 6.1 | 19.7 | 158.64 |
| 2 | Чай с сахаром | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | | | | | |
| 4 | Масло сливочное порциями | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Банан | 41 | 15.00 | 0 | 16.4 | 0.2 | 150 |
| Итого | | | | 77.06 | 9.512 | 104.12 | 646.53 |

2 день Завтрак

| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|---|--|--------|-------|-------|------|--------|------|
| 1 | Каша пшеничная на молоке (рассыпчатая) | 679 | 200 | 8.8 | 7.62 | 50.5 | 306 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 4 | Яблоко | | 60 | 3 | 2.1 | 38 | 144 |
| Итого | | | | 16.5 | 10.2 | 131.5 | 619 |
| 3 день завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша молочная рисовая | 168 | 210 | 3.09 | 4.07 | 36.98 | 197 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Апельсин | | 15 | 1.2 | 2.1 | 4.45 | 43.51 |
| Итого | | | | 8.99 | 6.65 | 84.43 | 409.51 |
| 4 день завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 93 | 250 | 7.19 | 6.51 | 23.55 | 181.5 |
| 2 | Кисель | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Груша | | 120.00 | | | | |
| Итого | | | | 11.89 | 6.99 | 66.55 | 350.5 |
| 5 день Завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Пельмени | 173 | 200 | 8 | 6.83 | 38.63 | 248 |
| 2 | Какао с молоком | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Банан | | 200.00 | | | | |
| Итого | | | | 12.7 | 7.31 | 81.63 | 417 |
| 6 день завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша пшенная на молоке | 168 | 210 | 6.21 | 5.28 | 32.79 | 203 |
| 2 | Сок фруктовый | 959 | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Сыр (порциями) | 42 | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54.6 |
| 5 | Яблоко | | | 17.71 | 13.91 | 87.28 | 543.8 |
| 7 день Завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Пельмени | 679 | 200 | 8.8 | 7.62 | 50.5 | 306 |
| 2 | Апельсин | | 200 | 0.6 | 5.93 | 8.1 | 85.35 |
| 3 | кисель | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| Итого | | | | 14.1 | 14.03 | 101.6 | 560.35 |
| 8 день Завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша манная с маслом | 959 | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 417 | 170 | 49.58 | 1.18 | 33.12 | 145.03 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Груша | 41 | 200.00 | 0 | 16.4 | 0.2 | 150 |
| Итого | | | | 57.6 | 21.78 | 87.81 | 581.23 |
| 9 день Завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 93 | 250 | 7.19 | 6.51 | 23.55 | 181.5 |
| 2 | Сок фруктовый | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Банан | | 150 | 0.15 | 0.92 | 6.42 | 34.9 |
| Итого | | | | 12.04 | 7.91 | 72.97 | 385.4 |
| 10 день Завтрак | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | № рец. | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом | 173 | 200 | 8 | 6.83 | 38.63 | 248 |
| 2 | Какао с молоком | 943 | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 40 | 4.5 | 0.48 | 29 | 141 |
| 4 | Яблоко | | 160 | 0.48 | 0.06 | 47.88 | 195.6 |
| Итого | | | | 13.18 | 7.37 | 129.51 | 612.6 |

