

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №\_\_\_\_\_

### Примерное меню

ежедневного двухразового горячего питания детей в возрасте с 7 до 11 лет в пришкольном оздоровительном лагере дневного пребывания в период летних каникул

| Приём пищи       | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                 |                |
| День 1           |                                        |              |                  |        |          |                                 |                |
| Завтрак          | Каша вязкая рисовая молочная           | 200          | 5.000            | 5.120  | 20.300   | 142.000                         | 302/сб.уо      |
|                  | Сыр твёрдых сортов в нарезке           | 20           | 3.950            | 3.220  | 0.000    | 66.800                          | 54-1з          |
|                  | Булочка с орехами                      | 100          | 3.800            | 3.000  | 24.100   | 130.700                         | 768/2004       |
|                  | Масло сливочное                        | 10           | 0.080            | 7.250  | 0.130    | 66.100                          | 53-1-з         |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 3.950            | 0.500  | 24.150   | 118.300                         | пром.          |
|                  | Чай с сахаром                          | 200          | 0.200            | 0.050  | 15.000   | 56.000                          | 54-45 гн       |
| Итого за завтрак |                                        | 580          | 16.980           | 19.140 | 83.680   | 579.900                         |                |
| Обед             | Суп гороховый                          | 200          | 2.800            | 5.000  | 13.000   | 91.000                          | 54-8с          |
|                  | Курица отварная                        | 90           | 10.000           | 6.100  | 2.800    | 162.400                         | 54-21м         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 5.000            | 5.400  | 26.850   | 179.600                         | 255/1994       |
|                  | Овощи по сезону                        | 60           | 0.800            | 9.150  | 4.500    | 41.580                          | табл.          |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.740            | 0.600  | 28.980   | 142.000                         | пром.          |
|                  | Хлеб бородинский                       | 30           | 1.980            | 0.360  | 10.020   | 52.000                          | пром.          |
|                  | Компот из свежих плодов                | 200          | 0.200            | 0.100  | 28.600   | 111.000                         | 585/1994       |
| Итого за обед    |                                        | 790          | 25.520           | 26.710 | 114.750  | 779.580                         |                |
| Итого за день    |                                        | 1370         | 42.500           | 45.850 | 198.430  | 1359.480                        |                |
| День 2           |                                        |              |                  |        |          |                                 |                |
| Завтрак          | Пудинг из творога со сгущённым молоком | 200          | 6.600            | 9.970  | 29.600   | 234.000                         | 296/1994       |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 3.950            | 0.500  | 24.150   | 118.300                         | пром.          |
|                  | Сыр твёрдых сортов в нарезке           | 20           | 3.950            | 3.220  | 0.000    | 66.800                          | 54-1з          |
|                  | Фрукты свежие                          | 100          | 0.400            | 0.400  | 9.800    | 47.000                          | табл.          |
|                  | Какао с молоком                        | 200          | 3.800            | 3.600  | 12.600   | 100.400                         | 54-21гн        |
| Итого за завтрак |                                        | 570          | 18.700           | 17.690 | 76.150   | 566.500                         |                |
| Обед             | Суп картофельный с крупой пшеничной    | 200          | 2.100            | 3.600  | 8.300    | 88.140                          | 136/1994       |
|                  | Тефтели из говядины с рисом            | 90           | 11.700           | 8.800  | 10.360   | 175.300                         | 54-16м         |
|                  | Макароны отварные                      | 150          | 5.120            | 6.250  | 26.400   | 194.000                         | 516/сб.уо      |
|                  | Овощи по сезону                        | 60           | 0.700            | 7.450  | 5.500    | 73.000                          | табл.          |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4.740            | 0.600  | 28.980   | 142.000                         | пром.          |
|                  | Хлеб бородинский                       | 30           | 1.980            | 0.360  | 10.020   | 52.000                          | пром.          |
|                  | Напиток сокодержащий                   | 200          | 0.000            | 0.000  | 23.400   | 89.000                          | пром.          |
| Итого за обед    |                                        | 790          | 26.340           | 27.060 | 112.960  | 813.440                         |                |
| Итого за день    |                                        | 1360         | 45.040           | 44.750 | 189.110  | 1379.940                        |                |
| День 3           |                                        |              |                  |        |          |                                 |                |
| Завтрак          | маслом                                 | 200          | 5.950            | 5.400  | 23.600   | 129.200                         | 257/1994       |
|                  | Сыр твёрдых сортов в нарезке           | 20           | 3.950            | 3.220  | 0.000    | 66.800                          | 54-1з          |
|                  | Масло сливочное                        | 10           | 0.080            | 7.250  | 0.130    | 66.100                          | 53-1-з         |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 3.950            | 0.500  | 24.150   | 118.300                         | пром.          |

|                         |                                      |      |        |        |         |          |           |
|-------------------------|--------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|-----------|
|                         | Фрукты свежие                        | 100  | 1.500  | 0.500  | 21.000  | 96.000   | табл.     |
|                         | Кофейный напиток                     | 200  | 1.800  | 1.200  | 13.300  | 86.000   | 689/2004  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 580  | 17.230 | 18.070 | 82.180  | 562.400  |           |
| <b>Обед</b>             | Борщ с капустой и картофелем         | 200  | 1.700  | 4.260  | 17.880  | 90.240   | 54-2с     |
|                         | Овощи по сезону                      | 60   | 1.300  | 6.800  | 12.850  | 102.000  | табл.     |
|                         | Птица, тушенная в соусе              | 100  | 13.000 | 9.000  | 2.200   | 168.000  | 444/1994  |
|                         | Картофель молодой отварной с зеленью | 150  | 3.000  | 5.100  | 21.750  | 146.100  | 470/1994  |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.     |
|                         | Хлеб бородинский                     | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.     |
|                         | Кисель из свежих фруктов             | 200  | 0.200  | 0.000  | 23.000  | 77.400   | 54-22хн   |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | 800  | 25.920 | 26.120 | 116.680 | 777.740  |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1380 | 43.150 | 44.190 | 198.860 | 1340.140 |           |
| <b>День 4</b>           |                                      |      |        |        |         |          |           |
| <b>Завтрак</b>          | Котлета из курицы                    | 90   | 10.000 | 5.800  | 1.200   | 104.000  | 54-5м     |
|                         | Рис отварной                         | 150  | 2.800  | 5.200  | 23.000  | 186.000  | 54-6г     |
|                         | Овощи по сезону                      | 60   | 0.360  | 2.970  | 2.080   | 14.200   | табл.     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50   | 3.950  | 0.500  | 24.150  | 118.300  | пром.     |
|                         | Пирог домашний с маком               | 100  | 1.900  | 4.980  | 18.000  | 105.240  | 512/1999  |
|                         | Чай с сахаром                        | 200  | 0.200  | 0.050  | 15.000  | 56.000   | 54-45 гн  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 650  | 19.210 | 19.500 | 83.430  | 583.740  |           |
| <b>Обед</b>             | Суп-лапша домашняя                   | 200  | 3.800  | 3.270  | 10.800  | 91.200   | 106/2003  |
|                         | Перец фаршированный рисом и мясом    | 120  | 9.600  | 9.800  | 3.200   | 181.700  | 484/2004  |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 150  | 5.000  | 5.400  | 26.850  | 179.600  | 255/1994  |
|                         | Овощи по сезону                      | 60   | 1.060  | 8.100  | 8.300   | 92.400   | табл.     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.     |
|                         | Хлеб бородинский                     | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.     |
|                         | Компот из свежих фруктов             | 200  | 0.200  | 0.100  | 28.600  | 83.000   | 54-1хн    |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | 820  | 26.380 | 27.630 | 116.750 | 821.900  |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1470 | 45.590 | 47.130 | 200.180 | 1405.640 |           |
| <b>День 5</b>           |                                      |      |        |        |         |          |           |
| <b>Завтрак</b>          | Плов сладкий с изюмом                | 200  | 5.160  | 9.600  | 34.300  | 241.360  | 302/сб.уо |
|                         | Сыр твёрдых сортов в нарезке         | 20   | 3.950  | 3.220  | 0.000   | 66.800   | 54-1з     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40   | 2.370  | 0.400  | 19.320  | 94.660   | пром.     |
|                         | Хлеб бородинский                     | 20   | 1.320  | 0.240  | 6.680   | 34.670   | пром.     |
|                         | Какао с молоком                      | 200  | 3.800  | 3.600  | 12.600  | 100.400  | 54-21гн   |
|                         | Фрукты свежие                        | 100  | 0.400  | 0.400  | 9.800   | 47.000   | табл.     |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 580  | 17.000 | 17.460 | 82.700  | 584.890  |           |
| <b>Обед</b>             | Рассольник Ленинградский             | 200  | 3.600  | 3.740  | 17.600  | 106.660  | 54-3с     |
|                         | Голубцы ленивые                      | 100  | 8.200  | 7.050  | 6.000   | 117.400  | 54-3м     |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая           | 150  | 4.050  | 8.100  | 24.000  | 207.000  | 255/1994  |
|                         | Овощи по сезону                      | 60   | 2.630  | 6.200  | 3.400   | 44.310   | табл.     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.     |
|                         | Хлеб бородинский                     | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.     |
|                         | Компот из свежих плодов              | 200  | 0.270  | 0.050  | 27.000  | 108.000  | 585/1994  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | 800  | 25.470 | 26.100 | 117.000 | 777.370  |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1380 | 42.470 | 43.560 | 199.700 | 1362.260 |           |
| <b>День 6</b>           |                                      |      |        |        |         |          |           |
| <b>Завтрак</b>          | Тефтели из говядины с рисом          | 90   | 11.700 | 8.800  | 10.360  | 175.300  | 54-16м    |
|                         | Пюре картофельное                    | 150  | 3.150  | 5.200  | 21.450  | 127.950  | 472/1994  |
|                         | Овощи по сезону                      | 60   | 0.200  | 3.830  | 2.500   | 14.000   | табл.     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40   | 2.370  | 0.400  | 19.320  | 94.660   | пром.     |
|                         | Хлеб бородинский                     | 20   | 1.320  | 0.240  | 6.680   | 34.670   | пром.     |
|                         | Чай с сахаром                        | 200  | 0.200  | 0.050  | 15.000  | 56.000   | 54-45гн   |
|                         | Фрукты                               | 100  | 0.010  | 0.400  | 8.250   | 52.000   |           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 660  | 18.950 | 18.920 | 83.560  | 554.580  |           |

|                         |                                                |      |        |        |         |          |          |
|-------------------------|------------------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|----------|
| <b>Обед</b>             | Каша пшеничная                                 | 200  | 5.200  | 10.600 | 32.000  | 245.200  | 508/2004 |
|                         | Овощи по сезону                                | 60   | 2.070  | 6.600  | 10.340  | 92.300   | табл.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50   | 3.950  | 0.500  | 24.150  | 118.300  | пром.    |
|                         | Хлеб бородинский                               | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.    |
|                         | Напиток сокосодержащий                         | 200  | 0.000  | 0.000  | 23.200  | 84.000   | пром.    |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | 830  | 25.500 | 26.200 | 113.710 | 778.580  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1490 | 44.450 | 45.120 | 197.270 | 1333.160 |          |
| <b>День 7</b>           |                                                |      |        |        |         |          |          |
| <b>Завтрак</b>          | маслом                                         | 200  | 5.950  | 5.400  | 23.600  | 129.200  | 257/1994 |
|                         | Сыр твёрдых сортов в нарезке                   | 20   | 3.950  | 3.220  | 0.000   | 66.800   | 54-1з    |
|                         | Масло сливочное                                | 10   | 0.080  | 7.250  | 0.130   | 66.100   | 53-1з    |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 40   | 2.370  | 0.400  | 19.320  | 94.660   | пром.    |
|                         | Хлеб бородинский                               | 20   | 1.320  | 0.240  | 6.680   | 34.670   | пром.    |
|                         | Кофейный напиток                               | 200  | 1.800  | 1.200  | 13.300  | 86.000   | 689/2004 |
|                         | Фрукты                                         | 100  | 1.500  | 0.500  | 20.000  | 96.000   |          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | 590  | 16.970 | 18.210 | 83.030  | 573.430  |          |
| <b>Обед</b>             | Борщ с капустой и картофелем                   | 200  | 1.700  | 4.260  | 17.880  | 90.240   | 54-2с    |
|                         | Гуляш из говядины                              | 100  | 14.400 | 13.340 | 2.600   | 191.100  | 54-2м    |
|                         | Рис отварной                                   | 150  | 2.800  | 5.200  | 23.000  | 186.000  | 54-6г    |
|                         | Овощи по сезону                                | 60   | 0.560  | 3.100  | 12.350  | 38.950   | табл.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.    |
|                         | Хлеб бородинский                               | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.    |
|                         | Компот из свежих фруктов                       | 200  | 0.001  | 0.000  | 18.000  | 82.000   | 588/yo   |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | 800  | 26.181 | 26.860 | 112.830 | 782.290  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1390 | 43.151 | 45.070 | 195.860 | 1355.720 |          |
| <b>День 8</b>           |                                                |      |        |        |         |          |          |
| <b>Завтрак</b>          | Пудинг из творога со сгущённым молоком         | 200  | 6.600  | 9.970  | 29.600  | 234.000  | 296/1994 |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 30   | 2.370  | 0.300  | 14.490  | 71.000   | пром.    |
|                         | Сыр твёрдых сортов в нарезке                   | 20   | 3.950  | 3.220  | 0.000   | 66.800   | 54-1з    |
|                         | Булочка с орехами                              | 100  | 3.800  | 3.000  | 24.100  | 130.700  | 768/2004 |
|                         | Какао с молоком                                | 200  | 2.400  | 3.200  | 14.300  | 85.000   | 693/yo   |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | 550  | 19.120 | 19.690 | 82.490  | 587.500  |          |
| <b>Обед</b>             | Суп гороховый                                  | 200  | 2.800  | 5.000  | 13.000  | 91.000   | 54-8с    |
|                         | Голубцы ленивые                                | 100  | 8.200  | 7.050  | 6.000   | 117.400  | 54-3м    |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150  | 5.000  | 5.400  | 26.850  | 179.600  | 255/1994 |
|                         | Овощи по сезону                                | 60   | 3.120  | 7.860  | 9.330   | 122.140  | табл.    |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50   | 3.950  | 0.500  | 24.150  | 118.300  | пром.    |
|                         | Хлеб бородинский                               | 30   | 1.980  | 0.360  | 10.020  | 52.000   | пром.    |
|                         | Кисель из свежих плодов                        | 200  | 0.400  | 0.000  | 27.500  | 96.000   | 640/yo   |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | 790  | 25.450 | 26.170 | 116.850 | 776.440  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1340 | 44.570 | 45.860 | 199.340 | 1363.940 |          |
| <b>День 9</b>           |                                                |      |        |        |         |          |          |
| <b>Завтрак</b>          | Каша рисовая вязкая на молоке                  | 200  | 6.500  | 6.100  | 20.000  | 146.300  | 257/1994 |
|                         | Сыр твёрдых сортов в нарезке                   | 20   | 3.950  | 3.220  | 0.000   | 66.800   | 54-1з    |
|                         | Масло сливочное                                | 10   | 0.080  | 7.250  | 0.130   | 66.100   | 53-1з    |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.    |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                        | 200  | 0.260  | 0.050  | 15.220  | 59.000   | 685/2004 |
|                         | Фрукты                                         | 100  | 1.500  | 0.500  | 19.300  | 95.000   | табл.    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | 590  | 17.030 | 17.720 | 83.630  | 575.200  |          |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 225  | 3.400  | 4.850  | 15.750  | 109.600  | 138/2004 |
|                         | Овощи по сезону                                | 60   | 0.250  | 6.600  | 11.000  | 56.000   | 54-20м   |
|                         | Птица, тушенная в соусе                        | 100  | 13.000 | 9.000  | 2.200   | 168.000  | 444/1994 |
|                         | Картофель молодой отварной с зеленью           | 150  | 3.000  | 5.100  | 21.750  | 146.100  | 470/1994 |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 60   | 4.740  | 0.600  | 28.980  | 142.000  | пром.    |

|                                           |                              |        |         |         |          |           |          |
|-------------------------------------------|------------------------------|--------|---------|---------|----------|-----------|----------|
|                                           | Хлеб бородинский             | 30     | 1.980   | 0.360   | 10.020   | 52.000    | пром.    |
|                                           | Компот из свежих фруктов     | 200    | 0.270   | 0.050   | 27.000   | 108.000   | 639/2004 |
| <b>Итого за обед</b>                      |                              | 825    | 26.640  | 26.560  | 116.700  | 781.700   |          |
| <b>Итого за день</b>                      |                              | 1415   | 43.670  | 44.280  | 200.330  | 1356.900  |          |
| <b>День 10</b>                            |                              |        |         |         |          |           |          |
| <b>Завтрак</b>                            | Зеленый горошек              | 60     | 1.600   | 0.300   | 4.380    | 34.800    | 54-20з   |
|                                           | Омлет натуральный            | 150    | 9.000   | 14.000  | 3.300    | 237.000   | 54-1о    |
|                                           | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 20     | 3.950   | 3.220   | 0.000    | 66.800    | 54-1з    |
|                                           | Хлеб пшеничный               | 40     | 2.370   | 0.400   | 19.320   | 94.660    | пром.    |
|                                           | Хлеб бородинский             | 20     | 1.320   | 0.240   | 6.680    | 34.670    | пром.    |
|                                           | Чай с сахаром                | 200    | 0.200   | 0.050   | 15.000   | 56.000    | 54-45 гн |
|                                           | Кекс творожный               | 50     | 0.800   | 1.200   | 32.150   | 61.700    | 54-5в    |
| <b>Итого за завтрак</b>                   |                              | 540    | 19.240  | 19.410  | 80.830   | 585.630   |          |
|                                           | Суп-лапша домашняя           | 200    | 3.800   | 3.270   | 10.800   | 91.200    | 106/2003 |
|                                           | Курица отварная              | 90     | 10.000  | 6.100   | 2.800    | 162.400   | 54-21м   |
|                                           | Каша пшеничная               | 200    | 5.200   | 10.600  | 32.000   | 245.200   | 508/2004 |
|                                           | Овощи по сезону              | 60     | 0.650   | 5.450   | 6.120    | 16.000    | табл.    |
|                                           | Хлеб пшеничный               | 60     | 4.740   | 0.600   | 28.980   | 142.000   | пром.    |
|                                           | Хлеб бородинский             | 30     | 1.980   | 0.360   | 10.020   | 52.000    | пром.    |
|                                           | Напиток сокосодержащий       | 200    | 0.000   | 0.000   | 23.200   | 92.000    | пром.    |
| <b>Итого за обед</b>                      |                              | 840    | 26.370  | 26.380  | 113.920  | 800.800   |          |
| <b>Итого за день</b>                      |                              | 1380   | 45.610  | 45.790  | 194.750  | 1386.430  |          |
| <b>Итого за 10 дней</b>                   |                              | 13975  | 440.201 | 451.600 | 1973.830 | 13643.610 |          |
| <b>Итого за день<br/>среднее значение</b> |                              | 1397.5 | 44.020  | 45.160  | 197.383  | 1364.361  |          |

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.