

Утверждено:

Согласовано:

Примерное меню приготовляемых блюд для организации горячего питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций с 7 до 11 лет			Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			№ по сборнику рецептур
	Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe		
1 День														
Завтрак														
Сырники с повидлом	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,75	0	153	0,75	286		
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82			
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576			
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7	108,3	0,1	465			
Итого завтрак:	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2				
Обед														
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,96	18,4	0,63				
Суп картофельный с крупой гречневой, с мясом птицы	250\10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,32	22,4	2,73	114			
Гуляш из мяса птицы	90	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,32	16,07	0,74	367			
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0	16	1,4	256			
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4	501			
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574			
Итого обед:	810	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1				
Итого день:	1355	47,33	39,17	175,05	1241,45	6,463	12,795	16,95	533,67	11,1				
2 День														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,26	67,61	1,42	268			
Чай с сахаром, с лимоном	200\15\7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459			
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	465			
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82			
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004				
Итого завтрак:	572	8,17	12,17	17,02	476,24	0,035	0,702	0,26	73,01	2,22				
Обед														
Помидор свежий	60	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4	17	0,7				
Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250\10	2,6	8,56	11,2	132,24	0,058	3,29	1,17	30,7	1,16	100			
Биточек рыбный	90	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0	37	2,81	307			
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0	48,21	1,41	377			
Соус молочный	30	1	1,86	1,9	31,1	0,01	0,036	0,2	33,63	0,8	402			
Напиток фруктовый	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3	13,5	1,16	500			
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574			
Итого обед:	840	23,81	29,46	84,1	699,54	0,513	8,776	18,07	196,54	10,24				
Итого день:	1412	31,98	41,63	101,12	1175,78	0,548	9,478	18,33	269,55	12,46				
3 День														

Завтрак												
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	235	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576	
Сыр российский	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1	0,14	176,2	0,2	75	
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82	
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7	111,3	0,65	462	
Итого завтрак:	590	14,22	14,96	78,42	504,6	0,348	1,31	4,14	619	2,55		
Обед												
Борщ из свежей капусты, с мясом птицы	250\10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	93	
Котлета из говядины	90	17,6	12,3	15	241,1	0,16	14	0	53	2,8	339	
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1	16,4	0,9	422	
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0	9,2	0,17	205	
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1	0,5	0,13	457	
Итого обед:	800	31,56	24,36	115,43	807,2	0,435	15,84	6,5	122,3	7,17		
Итого день:	1390	45,78	39,32	193,85	1311,8	0,783	17,15	10,64	741,3	9,72		
4 День												
Завтрак												
Макаронные запеченные с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6	34	1,27	261	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576	
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459	
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82	
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004		
Итого завтрак:	595	12,06	23,8	50,56	464,08	0,2702	1,977	2,25	208,88	3,224		
Обед												
Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	114	
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7	21,5	1,55	372	
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0	27,75	7,85	202	
Соус красный оновной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1	16,4	0,9	422	
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574	
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0	1,7	0,01	484	
Итого обед:	790	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48		
Итого день:	1385	50,78	50,32	159,53	1293,52	0,9852	5,417	9,35	512,93	16,704		
5 День												
Завтрак												
Сырники с повидлом запеченные	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0	153	0,75	253	
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82	
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459	
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7		
Обед												
Суп гороховый с мясом птицы	250\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5	49,5	0,64	127	
Голубцы ленивые с соусом	200\50	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2	24	1,71	333	
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574	
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4	501	
Итого обед:	760	33,4	35,13	54,85	669,17	0,225	3,98	19,7	104	5,95		
Итого день:	1305	50,6	46,04	126,01	1120,2	0,505	5,637	21,35	431,4	8,65		

Кисло-молочный продукт йогурт	125	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1	19,1	0,93
Итого обед:	885	36,31	28,12	83,25	738,97	0,595	2,99	16,1	388,91	6,57
Итого день:	1415	47,27	53,38	147,03	1265,27	0,8252	4,035	18,45	666,69	7,824

9 День

Завтрак										
Запеканка творожная со стуженным молоком	150\15	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0	153	0,75
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,1	0,7	111,3	0,65
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004
Итого завтрак:	595	23,71	26,1	69,46	606,98	0,3102	1,655	2,35	433,78	2,554
Обед										
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,96	18,4	0,63
Суп картофельный с рыбными консервами	250\10	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7	25,8	2,1
Котлета куриная "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7	215	1,55
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0	27,75	7,85
Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	0,2	4	14	0,93
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	19,1	2,2
Итого обед:	800	45,3	33,15	68,35	753,75	0,767	8,6	16,36	320,05	15,26
Итого день:	1395	69,01	59,25	137,81	1360,73	1,0772	10,255	18,71	753,83	17,814

10 День

Завтрак										
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,725	171	0,58
Чай с сахаром с лимоном	200\15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8
Кондитерское изделие	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7	16	2,21
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6
Итого завтрак:	545	12,32	9,55	94,49	513,19	0,217	1,732	8,725	198,9	4,19
Обед										
Помидор свежий	60	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2	23	0,79
Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250\10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97
Гуляш из мяса птицы	60\50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0	9	1,95
Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0	16	1,4
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2
Итого обед:	830	31,2	26,02	97,5	748,98	0,423	6,29	16,5	105,2	8,71
Итого день:	1375	43,52	35,57	191,99	1262,17	0,64	8,022	25,225	304,1	12,9

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тупешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: ДеЛипринт, 2007г.. Скурихин И.М. Тутельян В.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585762

Владелец Тулупова Ирина Леонидовна

Действителен с 25.02.2026 по 25.02.2027