

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Зернов В.Н.

  
Зернов В.Н.  
«09» август 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 10  
г. Апатиты

  
Жильцова Ю.Н.  
«09» август 2025 г.

**Примерное семидневное меню  
для оздоровительных лагерей в период осенних, зимних и  
весенних каникул  
для общеобразовательных школ  
для детей 12 лет и старше**

## Список использованной литературы

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2021 г.
2. Под ред. М.П. Могильного – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – Москва ДеЛи принт 2011г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений. – Москва, ДеЛи принт 2011г.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под редакцией М.П. Могильного. – Москва, ДеЛи принт, 2007г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007г.

ДЕНЬ 1

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3	Бутерброд с сыром «Голландский», с маслом	30/15/5	6,07	7,86	14,83	155
225(2021 г)	Каша пшенная на молоке	200	8,4	7,98	40,6	245,46
462(2021 г)	Какао с молоком	200	3	2,9	13,8	94
338	Груша	100	0,92	0,1	9,5	45
<b>Второй завтрак</b>		<b>550</b>				
389	Сок яблочный	200	0,6		42,2	96,21
		<b>750</b>	<b>18,99</b>	<b>18,84</b>	<b>120,93</b>	<b>635,67</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
67	Винегрет овощной(лук зеленый)	100	1,36	11,5	6,5	126,6
102	Суп из бобовых (гороховый на бульоне)	250	5,4	10,26	16,52	152
178 Д/С 263 Д/С	Голубцы ленивые с соусом	250	16,4	16,7	12,32	259,9
346	Компот из апельсин	180	3,65	0,09	3,59	127,1
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>880</b>	<b>33,63</b>	<b>39,65</b>	<b>82,53</b>	<b>878</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,62</b>	<b>58,49</b>	<b>203,46</b>	<b>1513,67</b>

**ДЕНЬ 2**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность,
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	8
71	Овощи натуральные свежие(помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11
213 д/с 260 д/с	Птица тушеная с соусом молочным	100	13,64	12	3,2	169
256(2021г)	Макароны отварные	180	6,59	5,94	35,39	221,4
457(2021г.)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
Второй завтрак		<b>550</b>				
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
389	Сок яблочный	100	0,3		21,1	48,1
		<b>750</b>	<b>27,2</b>	<b>20,95</b>	<b>93,68</b>	<b>627,8</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
28	Салат «Весна»	100	1,75	5,71	1,82	68,4
98(2021)	Свекольник со сметаной на бульоне	250	5,1	4,75	10,32	155
204 д/с	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,2	18,5	9,17	208,6
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,08	6,59	24,62	174,6
348	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	103,32
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>910</b>	<b>31,65</b>	<b>36,69</b>	<b>114,39</b>	<b>922,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,85</b>	<b>57,64</b>	<b>208,07</b>	<b>1550,12</b>

**ДЕНЬ 3**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/ к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
446(2021г)	Яблоко печеное	100	0,4	0,2	21,4	77,1
279(2021г)	Запеканка из творога, с йогуртом	200	20,5	17,5	22,5	275
465(2021 г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
<b>Второй завтрак</b>		<b>550</b>				
470(2021)	Йогурт	200	5,8	5	8	101
		<b>750</b>	<b>33,3</b>	<b>25,6</b>	<b>90,1</b>	<b>658,1</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
40	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	100	2,7	7,05	9,55	112,7
104/105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,2	2,75	15,37	231
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,5	3,2	4,2	122,1
239 д/с	Картофель отварной	180	3,75	8,43	32,65	218,95
348	Компот из изюма	180	0,31	0,07	23,91	119,9
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>910</b>	<b>27,28</b>	<b>22,60</b>	<b>129,28</b>	<b>1017,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,58</b>	<b>48,20</b>	<b>219,38</b>	<b>1675,15</b>

ДЕНЬ 4

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
73	Икра кабачковая	100	0,85	2,68	47,06	56
210	Омлет	200	16,2	34	5,6	322
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Второй завтрак		<b>550</b>				
389	Сок виноградный	200	0,6		42,2	96,21
		<b>750</b>	<b>21,65</b>	<b>37,18</b>	<b>128,76</b>	<b>629,21</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
27	Салат из св. помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,06	3,8	72
108	Суп картофельный с клецками	250	2,83	10,6	15,02	150
372(2021 г)	Биточек из птицы припущенный	100	19,4	18,1	10,6	284,27
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,6	14,2	130,6
358	Кисель из сока плодового	180	0,27	0	35,46	160
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>910</b>	<b>34,09</b>	<b>42,46</b>	<b>122,68</b>	<b>1009,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,74</b>	<b>79,64</b>	<b>251,44</b>	<b>1638,48</b>

ДЕНЬ 5

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность,
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	1,9	72
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	50	4,3	0,06	1,1	7,5
302(2021 г)	Кнели рыбные припущенные	100	11,6	1,55	2	74,3
312	Пюре картофельное	180	2,47	2,78	21,3	164,7
457(2021г.)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
	Второй завтрак	<b>550</b>				
338	Банан	200	3	1	42	192
		<b>750</b>	<b>28,47</b>	<b>11,62</b>	<b>91,4</b>	<b>614,9</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
23	Салат из свежих помидоров	100	1,06	6,08	3,4	72,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	250	2,2	5,96	8,86	194,38
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,1	17,6	3,68	203,65
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,88	5,99	24,62	175,6
348	Компот из кураги	180	0,7	0,045	24,86	114,8
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>910</b>	<b>26,76</b>	<b>36,78</b>	<b>109,02</b>	<b>972,89</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,23</b>	<b>48,40</b>	<b>200,42</b>	<b>1587,79</b>

ДЕНЬ 6

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет.
			Б	Ж	У	к/к
1	2	3	4	5	6	7
133	Кукуруза консервированная	100	1,23	0,1	11,4	81,6
285(2021 г)/ 404(2021г)	Пудинг творожный с молочным соусом	200	21,6	18,8	31	267
457(2021г.)	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	34,2
539(2021г)	Шанежка с яблоками	50	2,5	3,3	21,2	72
573(2021)	Хлеб пшеничный	20	1,7	0.16	21,2	46,8
	<b>Второй завтрак</b>	<b>550</b>				
338	Груша	100	0,4	0,3	0,3	47
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		<b>750</b>	<b>31,63</b>	<b>27,6</b>	<b>98,4</b>	<b>599,1</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
74	Икра овощная	100	2,1	2,75	12,26	82,8
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	10,01	8,83	12,5	127,25
328(2021)	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	27	22,27	38,7	460,5
342	Компот из свеж. яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>930</b>	<b>46,07</b>	<b>35,09</b>	<b>132,15</b>	<b>986,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>77,7</b>	<b>62,69</b>	<b>230,55</b>	<b>1585,19</b>

ДЕНЬ 7  
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	1,9	72
446(2021г)	Яблоко печенное	100	0,24	0,15	12	50,4
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом	200	1,05	3,47	6,38	225,09
465(2021г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
	Второй завтрак	<b>550</b>				
389	Сок виноградный	100	0,3		21,2	48,1
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		<b>750</b>	<b>11,09</b>	<b>8,62</b>	<b>81,78</b>	<b>651,09</b>

**ОБЕД**

1	2	3	4	5	6	7
20	Салат из свежих огурцов	100	7,5	6	0,08	66,6
99	Суп из свежих овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250	1,97	6,23	11,42	227,75
169д/с	Рыба запеченная с картофелем по русски	280	22,2	20,76	31,02	298,54
358	Кисель из сока плодового	180	0,27	0	35,46	160
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		<b>910</b>	<b>38,76</b>	<b>34,09</b>	<b>121,58</b>	<b>965,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,85</b>	<b>42,71</b>	<b>203,36</b>	<b>1616,38</b>

