

УТВЕРЖДАЮ
ИП Зернов В.Н.



«05» июля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 10
Г. Апатиты



«05» июля 2025 г.

**Примерное семидневное меню
для оздоровительных лагерей в период летних 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 пшеничная на молоке	200	7,55	8	40,62	261,73
462(2021 г)	Какао с молоком	200	3	2,9	13,8	94
338	Груша	100	0,92	0,1	9,5	45
Второй завтрак		550				
389	Сок яблочный	200	0,6		42,2	96,21
		750	18,14	18,86	120,95	651,94

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	60	4,56	0,48	28,74	93,6
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	140,4
		900	35,15	39,81	91,55	899,6
	Итого за день		53,29	58,67	212,5	1551,54

ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. к/к
			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	13,6	12,16	3,2	169
256(2021г)	Макароны отварные	180	6,5	5,94	35,4	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		550				
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
389	Сок яблочный	100	0,3		21,1	48,1
		750	27,07	21,11	93,69	627,8

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
28	Салат «Весна»	100	1,75	5,7	2,4	68,4
98(2021)	Свекольник со сметаной на бульоне	250	5,1	4,8	10,32	155
204 д/с	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,2	18,57	6,3	208,6
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,8	5,90	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	140,4
		910	30,37	36,11	112,1	943,92
	Итого за день		57,44	57,22	205,79	1571,72

ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК

№	Масса	Энергет.
---	-------	----------

рецептуры	Наименование блюд	порции, г	Пищевые вещества, г			ценность, к/ к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
446(2021г)	Яблоко печеное	100	0,5	0,3	25	90
279(2021г)	Запеканка из творога, с йогуртом	220	20,6	17,8	22,7	282
465(2021 г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
Второй завтрак		550				
470(2021)	Йогурт	200	5,8	5	8	101
		750	31,98	25,84	84,03	631,2

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
40	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	100	9,78	7,05	9,55	112,7
104/105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,2	15,25	15,38	231
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,5	3,2	4,2	114
239 д/с	Картофель отварной	180	3,75	8,43	32,65	143,87
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	140,4
		910	34,36	35,10	129,29	955,47
	Итого за день		66,34	60,94	213,32	1586,67

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	26,15	5,33	320
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Второй завтрак		550				
389	Сок виноградный	200	0,6		42,2	96,21
		750	22,97	30,58	135,09	670,21

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
27	Салат из св. помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,6	3,81	74
108	Суп картофельный с клецками	250	2,83	10,66	15,02	150
372(2021 г)	Биточек из птицы припущенный	100	19,4	18	10,6	284,2
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,59	14,19	138,6
358	Кисель из сока плодового	180	0,27	0	35,46	160
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	140,4
339	Черешня свежая	100	1,1	0,6	22,06	104
		1000	33,33	42,87	117,69	1017,4
	Итого за день		56,3	73,45	252,78	1687,61

ДЕНЬ 5

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	10	2,32	2,8		36

71	Овощи натуральные свежие(огурец)	50	4,37	0,05	1,1	7,5
302(2021 г)	Кнели рыбные припущенные	100	11,6	1,5	2	74,2
312	Пюре картофельное	180	2,47	2,78	21,35	134,7
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	550				
338	Банан	200	3	1	42	192
		700	26,22	8,46	89,55	548,8

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
23	Салат из свежих помидоров	100	1,06	6,00	3,43	72
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	250	2,2	5,96	8,86	194,3
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,1	15,6	3,2	181
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,8	5,90	24,62	174,6
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	140,4
		910	26,68	34,61	108,57	970,7
	Итого за день		52,9	43,07	198,12	1519,5

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность,
						к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
133	Кукуруза консервированная	80	2,2	0,1	11,4	81,6
285(2021 г)/ 404(2021г)	Пудинг творожный с молочным соусом	200	21,6	18,8	31	267
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
539(2021г)	Шанежка с яблоками	50	4,14	5,5	35,3	120

573(2021)	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,16	21,2	46,8
	Второй завтрак	550				
338	Абрикос	100	0,4	0,3	0,3	47
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		700	35,56	31,21	119,1	693,9

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
74	Икра овощная	100	2,1	2,75	12,2	82,8
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	10,01	8,83	12	127,25
328(2021)	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	27	22,37	38,7	460,7
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	140,4
			46,07	35,19	131,59	1007,89
	Итого за день		81,63	66,4	250,69	1701,79

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	5,6	0	72
446(2021г)	Яблоко печенное	100	0,5	0,3	20	84
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом	200	11,39	3,47	6,38	225,9
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	550				
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		750	21,39	9,17	68,58	637,4

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	0,08	66
99	Суп из свежих овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250	1,98	18,7	11,42	227,7
169д/с	Рыба запеченная с картофелем по русски	280	22,27	20,72	31,02	298,54
389	Сок виноградный	200	0,6		42,2	96,21
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	140,4
		930	32,42	46,52	128,32	922,45
	Итого за день		53,81	55,69	196,9	1559,85

ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
17(2021)	Салат свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74
204	Макароны с сыром	200	13,84	10,12	34,11	219,2
462(2021 г)	Какао с молоком	200	3	2,9	13,8	94
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
	Второй завтрак	550				
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		750	23,94	16,32	86,31	601,7

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
67	Винегрет овощной(лук зеленый)	100	1,36	11,5	6,5	76,2
102	Суп фасолевый на бульоне	250	6,73	14,5	15,93	138
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,3	15,9	13,2	181
385(2021)	Рис отварной	180	4,51	6,07	46,4	254,75

492(2021)	Компот из ягод замороженных(черная смородина)	180	0,018	0,018	9,81	40,5
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
		910	32,738	49,088	135,44	902,85
	Итого за день		56,678	65,408	221,75	1504,55

ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
45	Салат свежей капусты	80	1,2	3,2	64,6	72,08
365(2021)	Биточки из оленины рубленые со сметанным соусом	100	17,1	9,01	10,8	194,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,8	5,90	24,62	174,6
457(2021г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	34,2
573(2021)	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,16	21,2	46,8
	Второй завтрак	580				
341	Мандарин	100	0,8	0,2	22,5	98
389	Сок виноградный	100	0,3		21,2	48,1
		780	24,9	15,37	109,62	667,98

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
71	Овощи натуральные(огурец)	100	0,86	0,01	2,36	15
104/105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,2	15,25	15,38	231
226	Рыба отварная	100	21,2	7	1,21	134,5
312	Пюре картофельное	180	2,47	2,78	21,35	134,7
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

		910	33,82	26,14	119,36	887,6
	Итого за день		58,72	41,51	228,98	1555,58

ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, к/к
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
23(2021)	Салат из моркови, яблок и курагой	80	1,04	4,88	7,84	79,2
285(2021 г)/ 404(2021г)	Пудинг творожный с йогурт соусом	250	27	23,5	38,7	333,75
457(2021г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	34,2
573(2021)	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,16	21,2	46,8
	Второй завтрак	550				
338	Абрикос	100	0,4	0,3	0,3	47
389	Сок яблочный	100	0,3		21,2	48,1
		750	29,6	24,06	90,7	589,05

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
21	Салат свежих помидоров со сладким перцем	100	1	10,23	6,38	120,6
94(2021)	Борщ с капустой, картофелем, смеианой на бульоне	250	2,35	4,53	9,55	127,5
376(2021)	Рагу из птицы	260	27,3	24,7	20,67	414,7
348	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	103,32
573(2021)	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,78	0,78	23,88	118,8
		900	38,93	40,68	109,94	1001,92
	Итого за день		68,53	64,74	200,64	1590,97

Пронумеровано и прощито

13 ЛИСТОВ

ИП.Зернов В.Н.

