

УТВЕРЖДАЮ
ИП Зернов В.Н.



Зернов В.Н.

«09» января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 10
г. Апатиты



Жильцова Ю.Н.

«09» января 2025 г.

**Примерное семидневное меню
для оздоровительных лагерей в период летних каникул
для общеобразовательных школ
для детей 7-11 лет**

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	150	6,35	5,99	30,47	196,3
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		500				
389	Сок яблочный	200	0,6		42,2	96,21
		700	16,94	16,85	110,8	586,51

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
67	Винегрет овощной(лук зеленый)	60	0,82	6,91	3,9	76,2
102	Суп из бобовых (гороховый на бульоне)	200	4,32	8,21	13,22	121,6
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	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		760	29,97	32,47	63,66	734,2
	Итого за день		46,91	49,32	174,46	1320,71

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	90	12,28	10,84	2,9	152,1
256(2021г.)	Макароны отварные	150	5,5	4,95	29,5	184,5
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		500				
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
389	Сок яблочный	100	0,3		21,1	48,1
		700	23,99	18,72	82,5	550,6

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
28	Салат «Весна»	60	1,05	3,43	1,46	41,04
98(2021)	Свекольник со сметаной на бульоне	200	4,08	3,8	8,26	124
204 д/с	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	10,1	16,72	5,75	187,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,07	5,00	20,52	145,5
348	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	103,32
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		750	24,78	29,55	91,48	750,46
	Итого за день		48,77	48,27	173,98	1301,06

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	70	0,3	0,2	15	54
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	30	2,28	0,24	14,73	70,2
Второй завтрак		500				
470(2021)	Йогурт	200	5,8	5	8	101
		700	31,68	25,44	73,83	588,2

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
40	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	60	1,63	4,23	5,73	67,62
104/105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	1,76	2,2	12,3	184,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,35	2,9	3,8	103
239 д/с	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46
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	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		760	22,72	17,07	108,57	830,58
	Итого за день		54,4	42,51	182,4	1418,78

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	75	0,64	2,01	35,3	42
210	Омлет	195	15,8	25,5	4,2	312
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
Второй завтрак		500				
389	Сок виноградный	200	0,6		42,2	96,21
		700	20,84	29,1	112,33	601,41

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
27	Салат из св. помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,29	44,4
108	Суп картофельный с клецками	200	2,27	8,53	12,02	120
372(2021 г)	Биточек из птицы припущенный	90	17,5	16,2	9,6	255,85
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,5	11,83	115,5
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	40	2,5	0,32	15,9	79,2
339	Черешня свежая	100	1,1	0,6	22,06	104
		850	28,54	34,43	101,83	845,15
Итого за день			49,38	63,53	214,16	1446,56

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	2,95		36
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	40	0,35	0,05	0,95	6
302(2021 г)	Кнели рыбные припущенные	90	10,5	1,4	1,8	66,85
312	Пюре картофельное	150	2,06	2,32	17,8	137,25
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	500				
338	Банан	200	3	1	42	192
		700	20,69	8,05	85,65	542,5

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
23	Салат из свежих помидоров	60	0,64	3,65	2,06	43,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясными фрикадельками	200	1,76	4,77	7,09	155,5
246	Гуляш из отварной говядины	90	10,02	14,08	2,94	162,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,07	5,00	20,52	145,5
348	Компот из кураги	180	0,7	0,045	24,86	114,8
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		750	21,97	28,11	88,1	771,34
	Итого за день		42,66	36,16	173,75	1313,84

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	60	0,74	0,06	6,88	48,96
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	30	2,5	3,3	21,2	72
573(2021 г)	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	0,49	23,4
	Второй завтрак	500				
338	Абрикос	100	0,4	0,3	0,3	47
470(2021 г)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		700	31,52	28,89	79,77	589,86

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
74	Икра овощная	60	1,3	1,65	7,36	49,7
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	8,01	7,07	9,58	101,8
328(2021)	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	22,5	18,56	32,25	383,75
342	Компот из свеж. яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		760	36,73	27,98	104,91	787,79
	Итого за день		68,25	56,87	184,68	1377,65

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	15	3,48	4,42	0	54
446(2021г)	Яблоко печенное	100	0,5	0,3	20	84,05
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом	165	0,94	2,87	5,27	185,7
465(2021г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88
573(2021)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,72	93,6
	Второй завтрак	500				
338	Груша	100	0,92	0,1	9,5	45
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
		700	11,1	8,59	72,09	600,85

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
20	Салат из свежих огурцов	60	4,5	3,6	0,05	39,96
99	Суп из свежих овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200	1,58	14,98	9,14	182,2
169д/с	Рыба запеченная с картофелем по русски	250	19,9	18,54	27,7	266,55
389	Сок виноградный	200	0,6		42,2	96,21
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		780	31,36	37,68	109,72	734,32
	Итого за день		42,46	46,27	181,81	1335,17

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	60	0,6	3,72	2,16	44,4
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	40	3,04	0,32	19,72	93,6
	Второй завтрак					
470(2021)	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		700	23,18	16,24	81,43	548,7

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
67	Винегрет овощной(лук зеленый)	60	0,82	6,91	3,9	76,2
102	Суп фасолевый на бульоне	200	6,25	11,6	12,75	110,4
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	14,32	2,94	162,9
385(2021)	Рис отварной	150	3,76	5,47	38,7	212,3
492(2021)	Компот из ягод замороженных(черная смородина)	180	0,018	0,018	9,81	40,5
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		750	27,648	38,878	98,73	751,7
	Итого за день		50,828	55,118	180,16	1300,4

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	60	0,73	1,94	38,79	54,06
365(2021)	Биточки из оленины рубленые со сметанным соусом	90	15,4	8,10	9,77	174,8
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,07	5,00	20,52	145,5
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	520				
341	Мандарин	100	0,8	0,2	22,5	98
389	Сок виноградный	100	0,3		21,2	48,1
		720	22,47	13,56	104,49	601,46

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
71	Овощи натуральные(огурец)	60	0,52	0,075	1,42	9
104/105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	1,76	12,2	12,3	184,8
226	Рыба отварная	90	19,09	6,3	0,73	121,1
312	Пюре картофельное	150	2,06	2,32	17,8	137,25
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	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		750	28,48	21,455	98,34	761,55
	Итого за день		50,95	35,015	202,83	1363,01

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
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
573(2021)	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,16	21,2	46,8
	Второй завтрак	500				
338	Абрикос	100	0,4	0,3	0,3	47
389	Сок яблочный	100	0,3		21,2	48,1
		700	25,52	20,61	89,6	569,1

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7
21	Салат свежих помидоров со сладким перцем	60	0,6	6,14	3,83	72,4
94(2021)	Борщ с капустой, картофелем, сметаной на бульоне	200	1,88	3,62	7,64	102
376(2021)	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319
348	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	103,32
573(2021)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,2
575(2021)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,32	15,9	79,2
		710	28,96	29,36	82,86	746,12
	Итого за день		54,48	49,97	172,46	1315,22

