

**Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное для двухразового питания (завтраки и обеды)**

**для питания учащихся
в лагере с дневным пребыванием
в летний период**

(возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя

Сезон: весенне-летний

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/3/10)	31	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	356	13,98	15,81	54,3	416,2	0,13	1,778	0,108	0,904	342,440	264,360	37,260	1,584

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/10)	210	1,91	5,57	9,99	10,20	0,077	6,700	0,011	1,910	32,120	51,480	20,240	0,760
291/45	Плов из птицы (куриные окорочки)/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	13,06	8,37	29,22	244,88	0,106	10,150	0,014	2,889	43,460	137,430	48,962	1,559
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21,00	96,60	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	630	18,06	14,28	92,22	484,48	0,266	17,580	0,025	5,309	118,980	247,210	101,362	3,689
	Всего за день:	986	32,04	30,09	146,52	900,68	0,396	19,358	0,133	6,213	461,420	511,570	138,622	5,273

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	318	10,6	10,14	38,62	287	0,07	0,32	0,059	0,523	117,21	140,07	20,21	1,048

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	210	1,74	5,44	9,15	37,10	0,043	2,144	0,011	1,950	48,580	49,780	21,800	1,000
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) 100/50	150	6,28	4,16	27,66	173,50	0,169	8,750	0,000	0,754	7,988	148,950	100,550	3,490

342	Компот из плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<i>Итого обед:</i>	690	17,22	25,12	95,90	628,78	0,474	12,445	0,021	4,866	97,438	317,580	157,555	6,910
	Всего за день:	1008	27,82	35,26	134,52	915,78	0,544	12,765	0,080	5,389	214,648	457,650	177,765	7,958

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	50,000	3,500	0,100
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	<i>Итого завтрак:</i>	428	9,89	11,11	72,04	372,68	0,144	1,410	0,057	0,622	214,361	230,020	58,424	2,146

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,090	6,600	0,000	1,140	23,360	54,060	21,820	0,900
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<i>Итого обед:</i>	680	22,33	31,32	70,57	666,46	0,326	128,195	0,110	5,407	147,610	312,250	68,958	4,709
	Всего за день:	1108	32,22	42,43	142,61	1039,14	0,470	129,605	0,167	6,029	361,971	542,270	127,382	6,855

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого завтрак:</i>	473	9,41	9,55	66,82	393	0,135	12,02	0,051	0,543	242,783	230,03	52,865	2,983

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/10)	210	1,71	5,46	6,36	88,00	0,049	12,620	0,011	1,910	48,200	45,300	18,600	0,680
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,050	3,730	0,006	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные (огурцы) (100/50)	150	2,39	3,25	13,26	97,50	0,113	14,557	0,000	0,170	33,153	72,733	25,500	0,923
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<i>Итого обед:</i>	700	16,94	14,00	76,43	519,90	0,295	31,637	0,017	5,110	163,823	338,523	124,790	3,823
	Всего за день:	1173	26,35	23,55	143,25	912,90	0,430	43,657	0,068	5,653	406,606	568,553	177,655	6,806

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
375/376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,123	0,135	0,110	0,443	287,772	226,017	33,785	2,314

Обед

102	Суп картофельный с фасолью	200	5,74	0,70	18,89	104,80	2,020	9,400	0,000	1,564	47,600	159,400	43,600	2,078
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/71	Макаронные изделия отварные/овощи натуральные свежие (помидоры)(100/50)	150	4,23	3,12	19,53	123,30	0,067	8,750	0,001	0,667	7,324	13,248	24,800	0,900
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	680	21,19	21,34	89,52	613,46	2,398	25,118	0,011	4,397	94,074	321,018	113,180	7,744
	Всего за день:	1078	31,80	33,03	138,56	955,46	2,521	25,253	0,121	4,840	381,846	547,035	146,965	10,058

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
375/376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	363	9,94	13,74	45,28	344,00	0,070	0,170	0,092	0,923	200,400	142,300	16,620	1,258

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/10)	210	1,88	5,57	9,95	102,00	0,075	6,736	0,011	1,889	32,120	51,484	20,820	0,764
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
125/71	Картофель отварной с маслом сливочным (молодой)/овощи натуральные свежие (огурцы) (105/45)	150	2,34	4,01	14,85	110,40	0,120	16,625	0,020	0,195	21,310	69,290	26,620	1,045
342	Компот из плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	690	20,61	20,64	75,79	583,17	0,324	26,371	0,066	4,142	117,600	263,444	82,466	4,521
	Всего за день:	1053	30,55	34,38	121,07	927,17	0,394	26,541	0,158	5,065	318,000	405,744	99,086	5,779

День 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440

375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285	0,06	3,14	0,063	0,513	130,21	151,71	20,91	1,008

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	4,660	0,000	1,940	4,660	70,480	28,460	1,640
ТТК/332	Голубцы ленивые (свинина) 160/30	190	9,42	24,84	20,26	338,40	0,355	20,030	0,029	0,622	47,400	153,100	44,700	1,672
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,07	1,07	13,93	68,80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого обед:	650	17,97	30,47	100,43	755,20	0,620	25,420	0,029	3,072	95,460	281,880	105,320	4,682
	Всего за день:	975	29,80	41,26	135,64	1040,20	0,680	28,560	0,092	3,585	225,670	433,590	126,230	5,690

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл (150/5)	155	5,21	7,37	23,98	134,59	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	388	13,24	14,80	46,38	321,59	0,17	2,02	0,09	0,66	355,11	322,19	65,96	1,54

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,076	6,600	0,000	1,004	18,440	50,040	20,000	0,706
234/332	Биточки рыбные с соусом 60/30	90	7,81	6,42	10,85	132,75	0,047	0,572	0,013	0,99	35,728	108,01	25,476	0,936
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (100/50)	150	2,70	4,83	15,54	121,70	0,101	20,657	0,000	4,312	37,136	71,883	26,042	0,906
342	Компот из плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	680	14,68	13,84	86,93	538,25	0,299	28,729	0,013	6,466	116,404	269,193	91,358	4,168
	Всего за день:	1068	27,92	28,64	133,31	859,84	0,472	30,746	0,102	7,122	471,517	591,383	157,316	5,703

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210/ 54-20 ₃ -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360

3	Бутерброд с сыром (18/3/10)	31	3,71	5,27	8,86	97,80	0,024	0,073	0,038	0,287	92,320	62,600	6,020	0,304
<i>Итого завтрак:</i>		336	10,09	11,34	26,81	249,90	0,139	3,581	0,144	0,532	156,280	163,525	18,035	1,772

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,090	6,600	0,000	1,140	23,360	54,060	21,820	0,900
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,25	4,36	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,433	5,296	56,560	19,072	0,694
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
<i>Итого обед:</i>		680	18,19	17,69	97,60	633,31	0,357	112,880	0,030	4,103	92,516	214,820	74,492	3,868
Всего за день:		1016	28,28	29,03	124,41	883,21	0,50	116,46	0,17	4,64	248,80	378,35	92,53	5,64

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,52	2,60	24,19	138,75	0,060	0,878	0,014	0,308	98,528	86,393	15,225	0,338
375/376	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,07	1,07	13,93	68,80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>Итого завтрак:</i>		393	7,07	7,46	62,08	342,55	0,080	0,908	0,034	0,561	114,428	102,393	19,145	0,826

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	1,71	5,46	6,36	88,00	0,049	12,620	0,011	1,910	48,200	45,300	18,600	0,680
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) 175/30	205	12,51	29,53	17,15	286,60	0,380	8,230	0,000	3,120	33,790	189,220	47,040	3,170
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
<i>Итого обед:</i>		655	17,31	35,33	76,52	604,00	0,512	21,580	0,011	5,540	125,390	292,820	97,800	5,220
Всего за день:		1048	24,38	42,79	138,60	946,55	0,592	22,488	0,045	6,101	239,818	395,213	116,945	6,046

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

—салат из белокочанной капусты с луком зеленым - капуста урожая 2024 года (ранняя)
При приготовлении блюда используется йодированная соль.