

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Общественное питание»

М.Л. Фомин



ПРИМЕРНОЕ 10 – (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

ЛЕТО

ДЕТИ 7 – 11 лет

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,50	6,49	28,16	192,5	16/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	14,57	11,13	68,38	427,94	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64	31/1
	Борщ со сметаной	220	1,74	5,10	8,40	87,19	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	1,90	0,20	12,30	58,25	1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
	Яблоки	150	0,41	0,41	9,78	46,88	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	26,18	28,29	116,88	817,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	40,75	39,42	185,26	1245,17	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,04	8,14	29,92	222,2	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,57	18,99	76,40	525,56	
ОБЕД	Морковь тушеная	80	1,12	3,14	6,94	60,26	10/3
	Суп-лапша на курином бульоне	220	6,12	7,46	11,81	137,24	20/2
	Запеканка из творога со сгущенкой	230	42,85	25,23	34,66	516,37	9/5
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	ИТОГО ЗА ОБЕД	990	55,53	36,62	130,59	1043,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	71,10	55,61	206,99	1569,44	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,56	7,31	12,19	153,75	4/6
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,95	8,72	19,67	178,57	4/13
	Йогурт	125	6,25	4,00	10,62	108,75	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	26,66	23,53	65,38	576,07	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	80	1,33	5,67	6,80	82,82	18
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	220	8,38	11,68	11,02	183,41	31/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	8,00	15,20	3,30	183	299
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	5,44	23,60	30,71	356,98	190
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	1,90	0,20	12,30	58,25	1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
	Банан	200	1,72	0,58	23,94	109,44	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	28,82	57,33	114,52	1086,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	55,48	80,86	179,90	1662,22	



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

М. Д. Фомин

(ФИО)

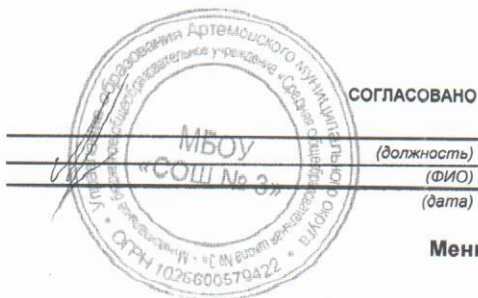
28.05.2025

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,63	6,37	34,38	222,5	5/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом и яйцом	60	4,94	6,40	16,31	136,93	2/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	14,72	14,67	69,38	462,68	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Рассольник со сметаной	220	1,39	2,93	9,11	69,01	9/2
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67	4/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	194,00	780	406
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	21,25	19,11	292,24	1424,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	35,97	33,78	361,62	1887,29	



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

М. Л. Фомин

(ФИО)

26.05.2025

(дата)

Возрастная

категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	220	3,74	4,07	13,20	104,5	21/2
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	10,77	13,62	56,62	380,86	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,28	8,08	2,40	87,2	17
	Суп-пюре из картофеля	200	2,50	2,60	11,80	82	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Котлета "Здоровье"	100	12,51	19,27	8,36	249,92	99
	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,10	5,29	14,59	119	19/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	6/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	6/н
Апельсины		127	1,45	0,33	13,11	69,52	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		927	26,74	36,28	100,67	826,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	37,51	49,90	157,29	1207,73	



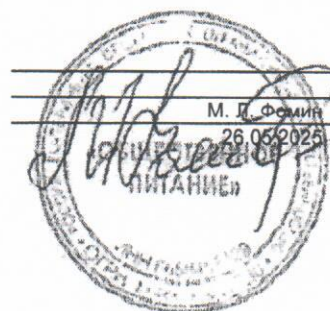
СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

(ФИО)

(дата)

Возрастная
категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,90	24,70	172	18/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	14,07	10,54	64,82	406,44	
ОБЕД	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,34	4,62	7,08	75,84	4/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макароны отварные с овощами (зелёный горошек)	180	11,00	6,61	47,50	286,85	25
	Компот из плодов консервированных (черешня)	200	0,66	0,00	35,34	144	598
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	31,40	26,74	149,06	942,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	45,47	37,28	213,88	1349,14	



Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7,27	6,88	38,52	246,24	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом и яйцом	60	4,94	6,40	16,31	136,93	2/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	16,86	16,48	76,58	513,42	
ОБЕД	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,88	2,40	7,96	56,8	13/3
	Суп фасолевый	220	8,71	9,66	11,20	167,9	32/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	270	18,68	15,98	38,45	376,92	6/9
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	6/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	6/н
	Яблоки	150	0,41	0,41	9,78	46,88	3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	985	34,01	30,90	113,47	863,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,87	47,38	190,05	1376,8	



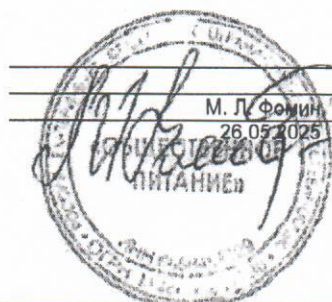
СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

(ФИО)

(дата)

Возрастная

категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108	22/2
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	13,97	10,44	55,56	369,44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,67	6,67	10,83	108,33	3/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,37	15,38	17,25	235	15/2
	Пудинг из творога со сгущенкой	180	29,59	35,37	44,12	577,57	17/5
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71	7/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	43,39	58,31	143,24	1222,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	57,36	68,75	198,80	1592,27	



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

М. И. Фемин

26.05.2025

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,48	6,90	35,88	236,9	15/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,95	8,72	19,67	178,57	4/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	19,98	19,42	86,80	591,72	
ОБЕД	Огурец солёный	60	0,38	0,05	0,82	6,24	10
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,58	4,74	10,76	92,52	11/2
	Курица отварная	100	32,17	2,33	1,17	154,83	126
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	2,88	5,96	16,60	125,64	440
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,44	0,16	25,26	106,88	529
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Банан	200	1,72	0,58	23,94	109,44	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	1180	43,98	14,45	121,85	780,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	63,96	33,87	208,65	1372,1	

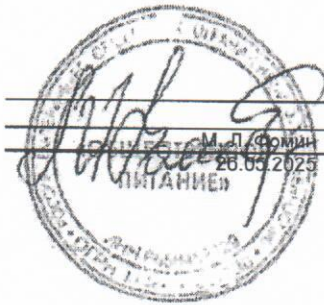
СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФНО)

(*đama*)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

(ФНО)

đama)

Возрастная категория: школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	41,25	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	22,46	35,67	49,12	593,01	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,70	5,00	7,00	74	24/1
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	9,20	7,30	140,56	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	15,14	22,70	4,86	277,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	б/н
	Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,17	0,33	12,25	56,85	б/н
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,03	41,98	141,71	1062,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	55,49	77,65	190,83	1655,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15042	513,96	524,50	2093,27	14917,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		716,29	24,47	24,98	99,68	710,35	