

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «НПК Спецпитание»

Л.С.Сафарян

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

*Гайкишвили Светлана*



### ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготовляемых блюд для питания детей 7-10 лет в пришкольном лагере

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г ( ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2025г

**ОСНОВНОЕ 10-дневное меню приготавливаемых блюд  
для питания детей 7-10 лет в дошкольном лагере 2025г**

| Прием пищи     | Наименование блюда                         | Выход блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | к/л ккал       | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>День 1</b>  | Овощи натуральные (нарезка) помидор*       | 60          | 0,66          | 0,12         | 2,28          | 13,20          | 71          |
|                | Макароны запеченные с сыром                | 150         | 12,5          | 14,8         | 36,74         | 312,80         | 226         |
|                | Масло сливочное                            | 10          | 0,05          | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 13          |
|                | Батон пшеничный                            | 40          | 3,0           | 0,8          | 20,8          | 104,00         | пп          |
|                | Чай с лимоном                              | 200         | 0,06          | 0,01         | 7,20          | 30,31          | 54-3/пч     |
|                | Молочный коктейль 1/200                    | 200         | 4,20          | 5,40         | 18,00         | 550,00         | пп          |
|                | <b>итого завтрак:</b>                      | <b>660</b>  | <b>20,47</b>  | <b>29,38</b> | <b>85,1</b>   | <b>1085,11</b> |             |
| <b>Обед</b>    | Салат из свежей капусты                    | 60          | 0,78          | 1,95         | 3,87          | 36,24          | 45          |
|                | Свекольник со сметаной                     | 250         | 2,17          | 5,31         | 14,88         | 115,37         | 55          |
|                | "Ёжики" мясные с соусом 100/50             | 150         | 14,68         | 13,07        | 17,45         | 276,98         | 299/т/к     |
|                | Каша гречневая                             | 150         | 6,34          | 4,91         | 28,61         | 183,75         | 341         |
|                | Сок фруктовый                              | 200         | 0,00          | 0,00         | 20,20         | 84,80          | пп/484      |
|                | Фрукт свежий (по сезону)**                 | 100         | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 403         |
|                | Хлеб пшеничный                             | 40          | 3,16          | 0,40         | 19,32         | 93,52          | пп          |
|                | Хлеб ржаной                                | 40          | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,60          | пп          |
|                | <b>итого за обед:</b>                      | <b>990</b>  | <b>30,17</b>  | <b>26,52</b> | <b>127,49</b> | <b>907,26</b>  |             |
|                | <b>Итого за день :</b>                     | <b>1650</b> | <b>50,64</b>  | <b>55,90</b> | <b>212,59</b> | <b>1992,37</b> |             |
| <b>День 2</b>  | Овощи натуральные (нарезка) огурец*        | 60          | 0,42          | 0,06         | 1,14          | 7,2            | 71          |
|                | Каша рисовая вязкая                        | 150         | 3,78          | 7,78         | 39,29         | 242,00         | 303         |
| <b>Завтрак</b> | Шницель рыбный натуральный с соусом 100/30 | 130         | 11,70         | 13,48        | 13,94         | 223,20         | 235         |
|                | Батон пшеничный                            | 40          | 3,00          | 0,80         | 20,80         | 104,00         | пп          |
|                | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98          | 0,36         | 10,02         | 52,20          | пп          |
|                | Кофейный напиток с молоком                 | 200         | 4,84          | 3,70         | 15,60         | 117,02         | 379         |
|                | Кондитерское изделие (Соломка) ***         | 40          | 3,60          | 4,40         | 30,00         | 176,00         | пп          |
| <b>Обед</b>    | <b>итого завтрак:</b>                      | <b>650</b>  | <b>29,32</b>  | <b>30,58</b> | <b>130,79</b> | <b>921,62</b>  |             |
|                | Овощи натуральные (нарезка) помидор*       | 60          | 0,66          | 0,12         | 2,28          | 13,20          | 71          |
|                | Рассольник Ленинградский                   | 250         | 1,869         | 4,28         | 9,6           | 88,8           | 96          |
|                | Гуляш из мяса птицы                        | 100         | 12,33         | 6,80         | 11,50         | 172,59         | 311         |
|                | Картофельное пюре                          | 150         | 3,30          | 4,80         | 21,50         | 141,90         | 128         |
|                | Компот из ягод                             | 200         | 0,20          | 0,08         | 15,43         | 64,65          | 824         |
|                | Фрукт свежий (по сезону)**                 | 100         | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 403         |
|                | Кондитерское изделие (зефир)***            | 50          | 0,40          | 0,05         | 39,90         | 163,00         | пп          |
|                | Хлеб пшеничный                             | 40          | 3,16          | 0,40         | 19,32         | 93,52          | пп          |
|                | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98          | 0,36         | 10,02         | 52,20          | пп          |
|                | <b>итого за обед:</b>                      | <b>980</b>  | <b>24,299</b> | <b>17,29</b> | <b>139,35</b> | <b>836,86</b>  |             |
|                | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1630</b> | <b>53,62</b>  | <b>47,87</b> | <b>270,14</b> | <b>1758,48</b> |             |

| Присл. пищи | Наименование блюда                            | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. кал | № рецептуры |
|-------------|-----------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| День 3      | Омлет натуральный с помидором                 | 150         | 13.75 | 15.45 | 3.40     | 208.47  | 417         |
|             | Масло сливочное                               | 10          | 0.05  | 8.25  | 0.08     | 74.80   | 13          |
|             | Сыр                                           | 10          | 2.32  | 2.95  | 0.00     | 36.40   | 16          |
|             | Батон пшеничный                               | 40          | 3.00  | 0.80  | 20.80    | 104.00  | 11          |
|             | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3.30  | 0.60  | 16.70    | 87.00   | 11          |
|             | Кондитерское изделие (пастиль)***             | 40          | 0.600 | 0.000 | 14.75    | 65.75   | 11          |
|             | Молоко детское (порционное) 1/200             | 200         | 4.200 | 4.000 | 21.20    | 567.80  | 11          |
|             | Итого завтрак:                                | 500         | 23.02 | 28.05 | 55.73    | 576.42  |             |
|             | Овощи натуральные (нарезка) отушен*           | 60          | 0.42  | 0.06  | 1.14     | 7.2     | 71          |
|             | Суп рисовый с мясом                           | 250         | 9.03  | 14.47 | 31.05    | 222.37  | ТТК         |
|             | Запеканка картофельная с печенью              | 200         | 26.86 | 16.80 | 48.96    | 401.87  | 294         |
|             | Сок фруктовый (порционный) 1/200              | 200         | 0.00  | 0.00  | 20.20    | 84.80   | 11          |
|             | Кондитерское изделие (Соломка) ***            | 40          | 3.60  | 4.40  | 30.00    | 176.00  | 11          |
|             | Хлеб пшеничный                                | 40          | 3.16  | 0.40  | 19.32    | 93.52   | 11          |
|             | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1.98  | 0.36  | 10.02    | 52.20   | 11          |
|             | Итого за обед:                                | 820         | 45.05 | 36.49 | 160.69   | 1037.96 |             |
|             | Итого за день :                               | 1320        | 68.07 | 64.54 | 216.42   | 1614.38 |             |
| День 4      | Сырники творожные со сгущенным молоком 100/20 | 120         | 10.01 | 7.82  | 6.38     | 137.99  | п/ф/436     |
|             | Батон пшеничный                               | 40          | 3.00  | 0.80  | 20.80    | 104.00  | 11          |
|             | Кондитерское изделие (шоколад)***             | 15          | 1.02  | 4.73  | 8.55     | 81.45   | 11          |
|             | Сок фруктовый (порционный) 1/200              | 200         | 0.00  | 0.00  | 20.20    | 84.80   | 11          |
|             | Чай с сахаром                                 | 200         | 0.00  | 0.00  | 6.99     | 27.93   | 420         |
| Завтрак     | Фрукт свежий (банан)**                        | 150         | 2.25  | 0.75  | 31.5     | 144     | 338         |
|             | Итого завтрак:                                | 725         | 16.28 | 14.10 | 94.42    | 580.17  |             |
| Обед        | Лечо (консервы)*                              | 60          | 0.7   | 1.9   | 5.6      | 41.8    | 9.118       |
|             | Суп рыбный                                    | 250         | 4.85  | 8.5   | 10.61    | 169.06  | 150         |
|             | Паста сливочная с мясом птицы                 | 200         | 17.07 | 19.82 | 31.43    | 372.22  | 406         |
|             | Компот из яблок свежих                        | 200         | 0.12  | 0.12  | 22.90    | 93.90   | 451         |
|             | Фрукт свежий (по сезону)**                    | 100         | 0.40  | 0.40  | 9.80     | 47.00   | 403         |
|             | Хлеб пшеничный                                | 40          | 3.16  | 0.40  | 19.32    | 93.52   | 11          |
|             | Хлеб ржаной                                   | 40          | 2.64  | 0.48  | 13.36    | 69.60   | 11          |
|             | Итого за обед:                                | 890         | 28.94 | 31.62 | 113.02   | 887.10  |             |
|             | Итого за день :                               | 1615        | 45.22 | 45.72 | 207.44   | 1467.27 |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн/ккал | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|---------|-------------|
| День 5          | Молочная каша геркулесовая           | 250         | 9,21  | 6,64  | 52,52    | 307,14  | 182         |
|                 | Яйца вареные                         | 50          | 5,08  | 4,60  | 0,28     | 63,00   | 209         |
|                 | Овощи натуральные (нарезка) огурец * | 30          | 0,21  | 0,03  | 0,57     | 3,60    | 71          |
|                 | Зеленый горошек (консервир)          | 30          | 0,93  | 0,06  | 23,90    | 24,12   | 22          |
|                 | Батон пшеничный                      | 40          | 3,00  | 0,80  | 20,80    | 104,00  | нр          |
| Завтрак         | Какао с молоком                      | 200         | 3,58  | 2,58  | 14,71    | 100,06  | 415         |
|                 | Кондитерское изделие (зефир) ***     | 50          | 0,40  | 0,05  | 39,90    | 163,00  | нр          |
|                 | итого завтрак:                       | 650         | 22,41 | 14,76 | 152,68   | 764,92  |             |
|                 | Салат "Светофор"                     | 60          | 0,55  | 3,07  | 1,84     | 37,21   | 156         |
|                 | Суп гороховый                        | 250         | 5,13  | 11,12 | 28,56    | 197,5   | 241         |
| Обед            | Рыба запеченная                      | 100         | 19,41 | 5,14  | 4,18     | 140,96  | 444         |
|                 | Картофель, отварной с маслом         | 150         | 2,85  | 4,31  | 23,00    | 142,35  | 310         |
|                 | Сок фруктовый                        | 200         | 0,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   | нр/484      |
|                 | Яблоко фаршированное творогом        | 120         | 13,00 | 7,00  | 28,83    | 215,16  | 373         |
|                 | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,16  | 0,40  | 19,32    | 93,52   | нр          |
|                 | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64  | 0,48  | 13,36    | 69,60   | нр          |
|                 | итого за обед:                       | 960         | 46,74 | 31,52 | 139,29   | 981,10  |             |
|                 | итого за день :                      | 1610        | 69,15 | 46,28 | 291,97   | 1746,02 |             |
| День 6          | Кукуруза консервированная            | 50          | 1,1   | 0,2   | 5,6      | 10,44   | 29          |
|                 | Омлет запеченный                     | 150         | 10,21 | 11,90 | 1,92     | 161,88  | 210         |
|                 | Батон пшеничный                      | 40          | 3,00  | 0,80  | 20,80    | 104,00  | нр          |
|                 | Оладьи с джемом или повидлом 2шт/20  | 100         | 5,81  | 9,36  | 30,83    | 191,08  | нр          |
|                 | Чай с лимоном                        | 200         | 0,06  | 0,01  | 7,20     | 30,31   | 54-3гн      |
|                 | Фрукт свежий (по сезону) **          | 100         | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47      | 338         |
|                 | итого завтрак:                       | 640         | 20,58 | 22,67 | 76,15    | 544,71  |             |
|                 | Салат "Розовый" из капусты и свеклы  | 60          | 1,07  | 6,05  | 4,14     | 75,95   | 147         |
|                 | Зеленый борщ со сметаной             | 250         | 3,81  | 5,87  | 13,18    | 120,75  | 85          |
|                 | Плов из мяса птицы                   | 220         | 22,38 | 17,38 | 41,30    | 322,48  | 592         |
| Обед            | Сок фруктовый                        | 200         | 0,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   | нр/484      |
|                 | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,16  | 0,40  | 19,32    | 93,52   | нр          |
|                 | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,64  | 0,48  | 13,36    | 69,60   | нр          |
|                 | Кондитерское изделие (зефир) ***     | 50          | 0,40  | 0,05  | 39,90    | 163,00  | нр          |
|                 | итого за обед:                       | 860         | 33,46 | 30,23 | 151,4    | 930,1   |             |
| Итого за день : |                                      | 1500        | 54,04 | 52,90 | 227,55   | 1474,81 |             |

| Пример пищи | Наименование блюда                           | Выход блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы | Э/л ккал | № рецептуры |
|-------------|----------------------------------------------|-------------|--------|-------|----------|----------|-------------|
| День 7      | Кашиа молочная манная с изюмом               | 200         | 7,03   | 6,94  | 28,39    | 204,00   | 353         |
|             | Масло сливочное                              | 10          | 0,05   | 8,25  | 0,08     | 74,80    | 13          |
|             | Батон пшеничный                              | 40          | 3,00   | 0,80  | 20,80    | 104,00   | пп          |
|             | Чай с сахаром                                | 200         | 0,00   | 0,00  | 6,99     | 77,93    | 420         |
|             | Кондитерское изделие (соломка)***            | 40          | 3,60   | 4,40  | 30,00    | 176,00   | пп          |
| Завтрак     | Творожок 1/100 ("Стеиа")                     | 100         | 11,00  | 5,00  | 19,20    | 165,00   | пп          |
|             | итого за завтрак:                            | 590         | 24,68  | 25,39 | 105,46   | 751,73   |             |
|             | Салат из огурцов свежих                      | 60          | 0,38   | 6,64  | 1,04     | 65,38    | 103         |
|             | Борщи со сметаной                            | 250         | 1,8    | 4,92  | 10,93    | 103,7    | 101         |
|             | Котлета куриная с соусом сметанным с томатом | 100         | 18,92  | 12,03 | 16,10    | 186,30   | ТТК         |
| Обед        | Кашиа гречневая                              | 150         | 6,34   | 4,91  | 28,61    | 183,75   | 341         |
|             | Напиток из шиповника                         | 200         | 0,51   | 0,21  | 10,24    | 54,57    | 54-13м      |
|             | Фрукт свежий (по сезону)**                   | 100         | 0,4    | 0,4   | 9,8      | 47       | 338         |
|             | Хлеб пшеничный                               | 40          | 3,16   | 0,40  | 19,32    | 93,52    | пп          |
|             | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,64   | 0,48  | 13,36    | 69,60    | пп          |
| День 8      | итого за обед:                               | 940         | 34,15  | 29,99 | 109,40   | 803,82   |             |
|             | итого за день :                              | 1530        | 58,83  | 55,38 | 214,86   | 1555,55  |             |
|             | Овощи натуральные (нарезка) отурает*         | 60          | 0,42   | 0,06  | 1,14     | 7,2      | 71          |
|             | Макаронны запеченные с сыром                 | 150         | 12,5   | 14,8  | 36,74    | 312,80   | 226         |
|             | Масло сливочное                              | 10          | 0,05   | 8,25  | 0,08     | 74,8     | 13          |
| Завтрак     | Батон пшеничный                              | 40          | 3      | 0,8   | 20,8     | 104      | пп          |
|             | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,98   | 0,36  | 10,02    | 52,20    | пп          |
|             | Кондитерское изделие (зефир)***              | 50          | 0,40   | 0,05  | 39,90    | 163,00   | пп          |
|             | Сок фруктовый                                | 200         | 0      | 0     | 20,2     | 84,8     | пп/484      |
|             | итого завтрак:                               | 540         | 18,35  | 24,32 | 128,88   | 798,8    |             |
| Обед        | Овощи натуральные (нарезка) помидор*         | 60          | 0,66   | 0,12  | 2,28     | 13,20    | 71          |
|             | Суп с мясными фрикадельками                  | 225         | 2,195  | 2,78  | 13,85    | 95,4     | 104         |
|             | Рыба запеченная                              | 100         | 19,41  | 5,14  | 4,18     | 140,96   | 444         |
|             | Картофельное пюре                            | 150         | 3,30   | 4,80  | 21,50    | 141,90   | 128         |
|             | Компот из ягод                               | 200         | 0,2    | 0,08  | 15,43    | 64,65    | 824         |
|             | Хлеб пшеничный                               | 40          | 3,16   | 0,40  | 19,32    | 93,52    | пп          |
|             | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,98   | 0,36  | 10,02    | 52,20    | пп          |
|             | Фрукт свежий (по сезону)**                   | 100         | 0,40   | 0,40  | 9,80     | 47,00    | 338,00      |
|             | итого за обед:                               | 905         | 31,305 | 14,08 | 96,38    | 648,83   |             |
|             | итого за день:                               | 1445        | 49,655 | 14,08 | 225,26   | 147,63   |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                      | Выход блюда | Блюда   | Жиры    | Углеводы | Э/л ккал | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------------|-------------|---------|---------|----------|----------|-------------|
| День 9     | Молочная каша геркулесовая              | 250         | 9,21    | 6,64    | 52,52    | 307,14   | 182         |
|            | Яйца вареные                            | 50          | 5,08    | 4,60    | 0,28     | 63,00    | 209         |
|            | Сыр                                     | 10          | 2,32    | 2,95    | 0,00     | 36,40    | 16          |
|            | Масло сливочное                         | 10          | 0,05    | 8,25    | 0,08     | 74,8     | 13          |
|            | Батон пшеничный                         | 40          | 3,00    | 0,80    | 20,80    | 104,00   | пп          |
| Завтрак    | Молочный коктейль 1/200                 | 200         | 4,20    | 5,40    | 18,00    | 550,00   | пп          |
|            | Фрукт свежий (по сезону)**              | 100         | 0,40    | 0,40    | 9,80     | 47,00    | 338         |
|            | итого завтрак:                          | 660         | 24,26   | 29,04   | 101,48   | 1182,34  |             |
|            | Обед                                    |             |         |         |          |          |             |
|            | Салат Греческий                         | 60          | 1,38    | 6,84    | 2,58     | 78,6     | 35          |
|            | Суп вегетарианский со сметаной          | 250         | 1,65    | 5,59    | 9,14     | 93,50    | 84          |
|            | Птица тушеная в соусе                   | 100         | 8,85    | 7,22    | 1,93     | 108,00   | 290         |
|            | Каша пшеничная вязкая                   | 150         | 4,00    | 4,24    | 24,55    | 154,40   | 303         |
|            | Компот из сухофруктов                   | 200         | 1,16    | 0,30    | 47,26    | 196,38   | 349         |
|            | Кондитерское изделие (соломка)***       | 40          | 3,60    | 4,40    | 30,00    | 176,00   | пп          |
|            | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16    | 0,40    | 19,32    | 93,52    | пп          |
|            | Хлеб ржаной                             | 50          | 2,80    | 0,54    | 24,70    | 129,31   | пп          |
|            | итого за обед:                          | 890         | 26,6    | 29,53   | 159,48   | 1029,71  |             |
|            | итого за день:                          | 1550        | 50,86   | 58,57   | 260,96   | 2212,05  |             |
| День 10    | Молочная пшеничная каша с курагой       | 200         | 5,34    | 5,01    | 22,83    | 162,41   | 198         |
|            | Батон пшеничный                         | 40          | 3,00    | 0,80    | 20,80    | 104,00   | пп          |
|            | Блины с джемом 120/20                   | 140         | 6,40    | 4,80    | 22,60    | 82,60    | пп/864      |
|            | Кофейный напиток с молоком              | 200         | 4,84    | 3,70    | 15,60    | 117,02   | 418         |
|            | итого завтрак:                          | 580         | 19,58   | 14,313  | 81,83    | 466,03   |             |
| Обед       | Овощи натуральные (нарезка) помидор*    | 60          | 0,66    | 0,12    | 2,28     | 13,2     | 71          |
|            | Суп лапша Домашняя                      | 250         | 7,41    | 3,95    | 16,12    | 129,99   | 283         |
|            | Азу из говядины с картофелем            | 200         | 22,53   | 24,11   | 34,37    | 445,30   | 492         |
|            | Кисломолочный продукт (творожок/йогурт) | 45          | 2,70    | 1,60    | 5,30     | 45,90    | пп          |
|            | Сок фруктовый                           | 200         | 0       | 0       | 20,2     | 84,8     | пп/484      |
|            | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,16    | 0,40    | 19,32    | 93,52    | пп          |
|            | Хлеб ржаной                             | 50          | 2,80    | 0,54    | 24,70    | 129,31   | пп          |
|            | итого за обед:                          | 845         | 39,26   | 30,72   | 122,29   | 942,02   |             |
|            | итого за день:                          | 1425,00     | 56,84   | 45,03   | 204,12   | 1408,05  |             |
|            | Среднее за период:                      | 1527,5      | 55,8924 | 51,0588 | 233,131  | 1667,661 |             |

\*Овощи свежие - Допускается выдана иных овощей ;

\*\*Фрукты свежие - Допускается выдана иных фруктов;

\*\*\* Кондитерское изделие - допускается выдана иных изделий ;