

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «НПК Спецпитание»



Д.С.Сафарян

« _____ » _____ 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ



Светлана Шевцова

« _____ » _____

ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей с 11 лет и старше в пришкольном лагере

С использованием :

Сборник рецептур 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 рецептур 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 11 лет и старше в пришкольном лагере 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ккал	№ рецептуры
День 1	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1.1	0.2	3.8	22.00	71
	Макароны запеченные с сыром	200	16.67	19.73	48.99	417.07	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	54-3пп
	Молочный коктейль, 1/200	200	4.20	5.40	18.00	550.00	пп
	итого завтрак:	750	25.08	34.39	98.87	1198.18	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1.3	3.25	6.45	60.4	45
	Свекольник со сметаной	250	2.17	5.31	14.88	115.37	55
	"Ежики" мясные с соусом 100/50	150	13.71	10.52	13.28	232.56	299
	Каша гречневая	180	7.61	5.89	34.33	220.50	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
	итого за обед:	1060	30.99	26.25	131.62	923.75	
	Итого за день :	1810	56.06	60.65	230.49	2121.93	
День 2	Овощи натуральные (нарезка) огурец*	100	0.7	0.1	1.83	12	71
	Каша рисовая вязкая	180	4.54	9.34	47.15	290.40	303
	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
	итого завтрак:	720	30.36	32.18	139.34	974.82	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1.10	0.20	3.80	22.00	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	180	5.50	5.76	25.80	170.28	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	40	2.64	0.48	13.36	69.60	пп
	итого за обед:	1060	27.599	18.45	148.51	891.44	
	Итого за день:	1870	57.96	50.63	287.85	1866.26	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	№ рецептуры
День 3	Омлет натуральный с помидором	180	16,50	18,54	4,08	250,16	417
	Мясное суповое	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 (пастина) ***	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:	530	25,77	31,14	56,41	618,11	
	Овощи натуральные (нарезка) отруби*	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп рисовый с мясом	250	9,03	14,47	31,05	222,37	ТТК
	Запеканка картофельная с печеню	240	32,23	20,16	58,75	482,24	294
	Сок фруктовый (порционный) 1/200	200	0,00	0,00	20,20	84,80	11/484
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	11
	Итого за обед:	910	51,36	40,01	174,58	1140,53	
	Итого за день :	1440	77,13	71,15	230,99	1758,65	
День 4	Сырники творожные со стущенным молоком 150/20	170	14,18	11,08	9,04	195,49	11/436
	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:	775	20,45	17,35	97,08	637,67	
Обед	Лечо (консервы)*	100	1,17	3,17	9,33	69,67	9,118
	Суп рыбный	250	4,85	8,5	10,61	169,06	150
	Паста едновачная с мясом птицы	240	20,48	23,78	37,72	446,66	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:	970	32,82	36,85	123,04	989,41	
	Итого за день :	1745	53,27	54,20	220,12	1627,08	

Присм иппи	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
	Омлет натуральный (нарезка) огурут*	50	0,35	0,05	0,95	6,00	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	пр
	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	пр
	итого завтрак:	670	22,55	14,78	153,06	767,32	
	Салат "Светофор"	100	0,92	5,12	3,07	62,02	156
	Суп гороховый	250	5,13	11,12	28,56	197,5	241
	Рыба запеченная	100	19,41	5,14	4,18	140,96	444
	Картофель отварной с маслом	180	3,42	5,17	27,60	170,82	310
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр/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	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	пр
	итого за обед:	1030	47,68	34,43	145,12	1034,38	
	итого за день :	1700	70,23	49,21	298,18	1801,70	
День 6	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	20,88	29
	Омлет запеченный	180	12,25	14,28	2,30	194,26	210
	Батон пшеничный	40	3,00	0,80	20,80	104,00	пр
	Оладьи с джемом или повидлом 2шт/20	100	5,81	9,36	30,83	191,08	пр
	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:	720	23,72	25,25	82,13	587,53	
	Салат "Розовый" из капусты и свеклы	100	1,78	10,08	6,90	126,58	147
	Зеленый борщ со сметаной	250	3,81	5,87	13,18	120,75	85
	Плов из мяса птицы	240	26,86	20,86	49,56	386,98	592
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	пр/484
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	пр
	Кондитерское изделие (зефир)***	50	0,40	0,05	39,90	163,00	пр
	итого за обед:	920	38,65	37,74	162,42	1045,23	
	итого за день :	1640	62,37	62,99	244,55	1632,76	

Присл несли	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	№ рецептуры
День 7	Каша молочная вязкая с изюмом	250	8.79	8.68	35.49	255.00	353
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	13
	Батон пшеничный	40	3.00	0.80	20.80	104.00	пр
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	27.93	479
	Кондитерское изделие (соломка)***	40	3.60	4.40	30.00	176.00	пр
	Творожок 1/100 ("Степа")	100	11.00	5.00	19.20	165.00	пр
	Итого за завтрак:	640	26.44	27.13	112.56	802.73	
	Салат из огурцов свежих	100	0.63	1.11	1.73	108.97	103
	Борщ 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
	Каша гречневая	180	7.61	5.89	34.33	220.50	341
	Напиток из шиповника	200	0.51	0.21	10.24	54.57	54-13пр
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0.4	0.4	9.8	47	338
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	пр
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	пр
День 8	Итого за обед:	1010	35.67	25.44	115.82	884.16	
	Итого за день:	1650	62.11	52.56	228.37	1686.89	
	Овощи натуральные (нарезка) отгуей*	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Макаронны запеченные с сыром	200	16.67	19.73	48.99	417.07	226
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	13
Завтрак	Батон пшеничный	40	3.0	0.8	20.8	104	пр
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	пр
	Кондитерское изделие (зефир)***	50	0.40	0.05	39.90	163.00	пр
	Сок фруктовый	200	0	0	20.2	84.8	пр/484
	Итого завтрак:	630	22.80	29.29	141.89	907.87	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Суп с мясными фрикадельками	250	2.44	3.09	15.39	106	104
	Рыба запеченная	100	19.41	5.14	4.18	140.96	444
	Картофельное пюре	180	5.50	5.76	25.80	170.28	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	пр
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	пр
	Фрукт свежий (по сезону)**	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338.00
	Итого за обед:	1000	34.19	15.43	103.74	696.61	
	Итого за день:	1630	56.99	44.72	245.63	1604.48	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход, блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	№ рецептура
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
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16
	Масло сливочное	10	0,95	8,25	0,08	74,8	13
	Батон пшеничный	40	3,00	0,80	20,80	104,00	nr
	Молочный коктейль, 1/200	200	4,20	5,40	18,00	550,00	nr
	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	100	2,3	11,4	4,3	131	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	180	4,80	5,09	29,46	185,28	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	nr
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	nr
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	nr
	итого за обед:	950	28,16	34,878	154,77	1053,28	
	Итого за день:	1610	52,42	63,918	256,25	2235,62	
День 10	Молочная пшеничная каша с курагой	250	6,68	6,26	28,54	203,01	198
Завтрак	Батон пшеничный	40	3,00	0,80	20,80	104,00	nr
	Винный с джемом 120/20	140	6,40	4,80	22,60	82,60	nr/864
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	418
	итого завтрак:	630	20,915	15,5625	87,5375	506,6325	
Обед	Овощи натуральные (нарезка) помидор*	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Суп лапша Домашняя	250	7,41	3,95	16,12	129,99	283
	Азу из говядины с картофелем	240	27,04	28,93	41,24	534,36	492
	Кисломолочный продукт (творожок/йогурт)	45	2,70	1,60	5,30	45,90	nr
	Сок фруктовый	200	0	0	20,2	84,8	nr/484
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	nr
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	nr
	Итого за обед:	915	44,05	35,56	119,34	980,17	
	Итого за день:	1545,00	64,96	51,12	206,88	1486,80	
	Среднее за период:	1655	61,35	56,12	244,93	1782,21	

*Овощи свежие - Допускается выдача иных овощей ;

**Фрукты свежие - Допускается выдача иных фруктов;

***Кондитерское изделие - допускается выдача иных изделий ;