

Согласовано:

Директор

МБОУ "Общеобразовательная школа № 1" им. Котловых

И.О. Р.С. Жирухина



Утверждаю:

ИП Меньшатов С.Н.

Меньшатов
Станислав
Николаевич



**Примерное 10-ти дневное меню
горячих школьных завтраков и обедов для питания учащихся в период
детского летнего лагеря на 2025г.
Возрастная группа с 7 до 11 лет**

При составлении меню были использованы:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений. 2018 г.

Разработано: технолог Тришканова Г.А.

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	1 ДЕНЬ			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Каша молочная рисовая	180	17,00	157,00	4,20	6,50	20,30
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	71,10	2,90	2,40	14,30
	хлеб	97	Батон пшеничный с сыром	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
Обед				560		477,30	14,60	14,10	77,60
	закуска	1	Салат из свежей капусты	60	14,00	81,60	1,00	6,10	5,80
	1 блюдо	112	Суп картофельный с лапшой домашней	200	13,59	80,60	2,20	2,10	13,40
	2 блюдо	акт	Зразы "Домашние" из куры	90	40,00	219,10	12,70	7,30	10,60
	гарнир	170	Картофель тушеный	180	35,94	170,90	3,80	7,70	22,50
	напиток	492	Напиток из сухофруктов	200	15,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб		Хлеб пшеничный/ ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				780		765,70	23,95	23,70	100,30
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	2 ДЕНЬ			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	322	Запеканка "Нежная" со сгущенкой	180	34,94	167,00	4,54	5,40	0,18
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,50	75,90	1,40	0,00	10,71
	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				560		489,90	9,45	6,11	39,51
Обед	закуска	19	Салат из свежих овощей	60	16,00	48,30	0,48	0,00	11,60
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты	200	21,09	199,40	8,10	10,20	18,80
	2 блюдо	акт	Шницель "Морской"	90	35,00	67,50	4,54	5,40	0,18
	гарнир	429	Пюре картофельное	180	22,00	160,30	4,20	6,50	21,25
	напиток	507	Компот из яблок	200	13,00	60,00	0,10	0,00	15,01
	хлеб		Хлеб пшеничный/ ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				780		650,00	21,22	22,60	90,54
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого:		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	3 ДЕНЬ			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	273	Каша пшенная молочная	180	21,53	212,70	5,85	7,10	26,90
	гор.напиток	497	Кофейный напиток	200	12,00	101,70	3,00	2,60	16,30
	хлеб	97	Шанежка наливная	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	27,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				560		562,60	16,35	14,90	86,20
Обед	закуска	10	Салат из свежей капусты с яблоками	60	25,00	72,00	0,66	6,12	3,80
	1 блюдо	150	Суп картофельный с рыбой	200	20,00	115,00	11,60	3,40	28,30
	2 блюдо	акт	Тефтели куриные "Петушок"	90	50,00	179,10	10,40	12,50	6,10
	2 блюдо	297	Макаронные изделия отварные	180	12,00	144,90	5,60	5,60	29,60
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	75,40	2,59	0,26	15,68
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
				780		673,70	31,48	28,15	103,98
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	4 ДЕНЬ			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	270	Каша пшеничная молочная	180	20,00	182,25	5,60	5,60	27,40
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	71,10	2,90	2,40	11,30
	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	выпечка		Булочка Дорожная	70	8,94	199,00	5,00	2,00	25,00
Обед				520		654,35	16,61	10,31	82,52
	закуска	22	Салат из свежих помидор	60	16,00	59,40	0,43	3,12	3,83
	1 блюдо	134	Рассольник ленинградский	200	23,59	48,40	3,76	3,36	0,80
	2 блюдо	412	Биточки куриные	90	46,00	164,60	13,90	8,60	8,00
	2 блюдо	201	Рагу овощное	180	30,00	163,50	4,05	9,15	16,35
	напиток	498	Сок фруктовый	200	22,00	92,00	1,00	0,00	20,20
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				780		642,40	26,94	24,73	72,88
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	5 ДЕНЬ			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	2 блюдо	301	Омлет натуральный	180	25,00	122,30	6,50	10,00	1,73
	напиток	494	Чай с лимоном	200	7,00	54,00	0,30	0,00	13,80
	фрукт	79	Фрукт	100	29,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				550		422,30	10,31	10,71	44,15
Обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов	60	16,00	6,60	0,40	0,00	1,10
	1 блюдо	128	Борщ со сметаной	200	29,00	76,00	1,46	4,00	8,52
	2 блюдо	акт	Котлета "Детская" из куры	90	44,94	159,30	9,00	8,10	12,60
	2 блюдо	213	Каша гречневая	150	18,59	143,00	3,89	4,10	22,63
	напиток	492	Напиток из сухофруктов	200	9,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				750		598,40	19,00	16,70	92,85
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	6 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	260	Каша молочная "Дружба"	180	19,00	226,70	5,20	11,60	25,00
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,50	113,00	3,30	0,00	18,10
	хлеб	97	Булочка с мармеладом	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	27,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				560		588,90	16,00	16,80	86,10
Обед	закуска	145	Помидоры свежие порционные	60	16,00	6,60	0,40	0,00	1,10
	1 блюдо	144	Суп гороховый с гренками	200	39,00	112,80	1,76	2,72	20,16
	2 блюдо	акт	Плов из куры	240	57,03	391,70	20,26	16,11	41,42
	напиток	509	Компот из яблок	200	13,00	92,70	0,27	0,18	22,60
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				750		718,30	26,49	19,51	108,98
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	1-4 класс	7 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	247	Каша "Геркулесовая"	180	14,00	171,30	5,40	7,10	21,60
	напиток	495	Кисель ягодный	200	8,00	64,00	1,60	1,30	11,60
	хлеб	97	Батон пшеничный с сыром	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	79	Фрукт	110	29,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				560		483,50	14,50	13,60	76,20
Обед	закуска	55	Салат из свеклы с чесноком	60	14,00	78,60	0,90	6,06	5,10
	1 блюдо	152	Суп картофельный с вермишелью	200	25,53	89,00	2,16	2,28	15,06
	2 блюдо	акт	Тефтели рыбные с соусом	90	55,00	111,60	11,34	4,23	6,93
	гарнир	429	Пюре картофельное	180	22,00	160,30	4,20	6,50	21,25
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
	хлеб		Хлеб ржаной/пшеничный	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				780		641,30	23,03	19,84	92,54
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	1-4 класс	8 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	2 блюдо	325	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	59,00	414,00	22,10	21,30	33,60
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	79,00	3,20	2,70	15,90
	выпечка		Гребешок с повидлом	70	8,94	199,00	5,00	2,00	25,00
				520		894,00	33,41	26,31	93,32
Обед	закуска	2	Салат витаминный	60	16,00	72,00	0,66	6,12	3,80
	1 блюдо	136	Свекольник со сметаной	200	29,00	77,60	1,76	3,56	9,60
	2 блюдо	акт	Каша гречневая с индейкой	240	44,59	144,90	10,90	8,46	6,16
	напиток	492	Напиток из с/ф	200	9,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				750		508,00	17,57	18,64	67,56
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	9 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	97	Булочка Домашняя	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	2 блюдо	164	Суп молочный с рисом	200	20,00	131,80	4,80	5,00	16,40
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	63,00	0,30	0,00	15,30
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				580		444,00	12,60	10,20	74,70
Обед	закуска	145	Огурцы свежие порционные	60	16,00	6,60	0,42	0,00	1,10
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты	200	25,53	66,00	4,24	4,00	3,22
	2 блюдо	акт	Бестроганов из птицы	100	52,00	250,00	18,80	15,50	8,60
	гарнир	297	Макаронные изделия отварные	150	12,00	144,90	5,56	5,56	29,60
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				760		669,30	33,45	25,83	86,72
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	7-12 лет	10 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	262	Каша манная жидкая	180	13,00	157,00	4,80	4,90	23,40
	закуска	300	Яйцо вареное	50	12,00	63,00	5,10	4,60	0,30
	выпечка		Булочка Дорожная	70	14,00	199,00	5,00	2,00	25,00
	напиток	495	Чай с молоком	200	8,00	64,00	1,60	1,30	11,60
				500		483,00	16,50	12,80	60,30
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60	18,00	78,00	0,80	6,50	4,10
	1 блюдо	312	Суп картофельный с крупой	200	22,94	88,00	2,08	3,60	12,24
	2 блюдо	395	Рыбная котлета по - домашнему	90	49,59	163,00	9,36	9,80	9,00
	2 блюдо	423	Капуста тушеная	80	20,00	36,00	1,10	1,70	4,00
	2 блюдо	429	Пюре картофельное	100	22,00	68,00	2,10	4,00	6,10
	напиток	507	Компот из яблок	200	13,00	86,40	0,50	0,20	20,80
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				780		633,90	19,74	26,30	79,94
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00