

Удобрено
Директор
И.Н. Пиромов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ для детей 7-11 лет
МОУ Маловасилевская средняя общеобразовательная школа
2025

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
	ДЕНЬ № 1					
	Завтрак					
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00
№ 375	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8
	ИТОГО:		11,24	10,61	58,98	375,80
	ДЕНЬ № 2					
	Завтрак					
№ 183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
	Печенье	120	10	4,78	92,5	454
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:		18,65	18,10	159,70	878,90
	ДЕНЬ № 3					
	Завтрак					
№ 204	Вермишель с сыром	150//30	12,20	14,30	30,70	301,00
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	Кекс чайный	40	2,44	7,38	23	168
	ИТОГО:		17,80	24,36	69,60	570,00

		ДЕНЬ № 4							
		Завтрак							
№ 181		Каша манная молочная	250	6,95	12,20	48,10	331,00		
№ 1		Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9	136		
№ 209		Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63		
№ 377		Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9		
		ИТОГО:		14,51	24,31	76,98	585,90		
		ДЕНЬ № 5							
		Завтрак							
№ 120		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	18,00	150,00		
№ 3		Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00		
№ 377		Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9		
		ИТОГО:		12,56	14,73	49,50	393,90		
		ДЕНЬ № 6							
		Завтрак							
№ 1135		Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185		
		Булочка	40	2,91	5,01	17,6	127		
№ 376		Кисель (ягодный)	200	4	4	16	116		
		ИТОГО:		10,79	9,56	74,70	428,00		
		ДЕНЬ № 7							
		Завтрак							
№ 183		Каша гречневая молочная	250	10,30	14,80	51,30	381,00		
№ 3		Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00		
№ 377		Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9		
		ИТОГО:		17,38	24,78	82,80	624,90		
		ДЕНЬ № 8							
		Завтрак							

№183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	Шоколад	90	5,13	25,11	55,26	469,80
	ИТОГО:		16,82	41,09	124,66	939,80
	ДЕНЬ № 9					
	Завтрак					
№ 181	Каша манная молочная	200	6,95	12,20	48,10	331,00
№ 1	Бутерброд с маслом	30//10	2,36	7,49	14,9	136
№ 209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 377	Чай с лимоном	200//5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:		14,51	24,31	76,98	585,90
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
	Пряник	40	2,9	2,3	37,5	183
№ 379	Какао	200	3,16	2,68	15,90	101,00
	ИТОГО:		19,86	13,86	99,40	603,30
	ДЕНЬ № 11					
	Завтрак					
№ 1135	Каша молочная рисовая	250	3,88	0,55	41,1	185
№ 3	Бутерброд с сыром	30//30	6,96	9,96	17,80	188,00
№ 375	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8
	ИТОГО:		11,48	20,82	62,17	446,6
	ДЕНЬ № 12					
	Завтрак					
№183	Каша пшеничная молочная	250	8,53	13,3	53,5	369
	Печенье	120	10	4,78	92,5	454

№ 377	Чай с лимоном		200/5	0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:			24,94	23,83	169,75	991,8
	ДЕНЬ № 13						
	Завтрак						
№ 204	Вермишель с сыром	150/30		12,20	14,30	30,70	301,00
№ 379	Какао	200		3,16	2,68	15,90	101,00
	Кекс чайный	40		2,44	7,38	23	168
	ИТОГО:			17,80	24,36	69,60	570,00
	ДЕНЬ № 14						
	Завтрак						
№ 181	Каша манная молочная	200		6,95	12,20	48,10	331,00
№ 1	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,49	14,9	136
№ 209	Яйцо	40		5,08	4,6	0,28	63
№ 377	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,7	55,9
	ИТОГО:			14,51	24,31	76,98	585,90

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В. Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся

образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; ТТК

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – А. С. К., 2005, с. 134

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 258