

«Губернаторская
Всероссийская
Школа»
И.Н.Пересолдова

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

Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал
ДЕНЬ № 1					
Обед					
№ 81 Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73,00
№ 260 Гуляш куринный	70	17,10	15,60	4,16	147,08
№ 202 Рожки отварные	130	4,73	5,02	26,40	170,00
№ 389 Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338 Груша	150	0,60	0,45	15,50	70,50
ИТОГО:		27,11	25,90	86,70	712,24
ДЕНЬ № 2					
Обед					
№ 96 Рассольник	200	5,08	7,12	9,44	126,60
№ 117 Плов	250	34,10	10,10	41,50	393,20
Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389 Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
ИТОГО:		42,58	18,17	84,74	771,46
ДЕНЬ № 3					
Обед					
№ 68 Суп гороховый	200	5,68	2,04	18,76	111,88
№ 556 Оладьи с джемом	150/50	16,20	16,65	97,95	607,50
Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389 Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338 Яблочно	200	1,00	1,00	19,50	94,00
ИТОГО:		26,28	20,64	170,01	1065,04

	ДЕНЬ № 4						
	Обед						
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80	
№ 80	Суп полевой	200	3,17	3,74	11,43	92,24	
№ 89	Рагу овощное	230	20,00	21,70	17,20	344,00	
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
№ 338	Банан	200	1,80	0,20	19,00	86,00	
	ИТОГО:		29,14	26,73	84,09	790,70	
	ДЕНЬ № 5						
	Обед						
№ 161	Суп с крупой (рисовой)	200	1,28	4,06	13,60	96,20	
№ 258	Жаркое	230	14,50	21,16	21,85	335,80	
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
№ 338	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	76,00	
	ИТОГО:		20,98	26,57	85,45	759,66	
	ДЕНЬ № 6						
	Обед						
№ 96	Рассольник	200	5,08	7,12	9,44	126,60	
	Гречка с мясом курицы	200	14,00	14,00	28,00	282,00	
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80	
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
№ 338	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	70,00	
	ИТОГО:		24,85	22,61	88,90	747,06	
	ДЕНЬ № 7						
	Обед						
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80	
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,60	87,20	
№ 304	Отварной рис	150	3,65	5,37	36,70	210,00	
№ 230	Рыба жаренная	75	12,9	10,7	3	160	
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66	

	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		23,78	20,38	108,26	819,66
	ДЕНЬ № 8					
	Обед					
№ 68	Суп гороховый	200	5,68	2,04	18,76	111,88
№ 260	Гуляш куриный	70	17,10	15,60	4,16	147,08
№ 202	Рожки отварные	130	4,73	5,02	26,40	170,00
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	76,00
	ИТОГО:		33,48	24,15	101,98	773,42
	ДЕНЬ № 9					
	Обед					
№ 88	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,32	71,80
№ 312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	137,00
№ 234	Биточки рыбные	75	8,43	10,10	10,10	125,00
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	70,00
	ИТОГО:		18,68	20,35	88,28	672,26
	ДЕНЬ № 10					
	Обед					
№ 161	Суп с крупой (рисовой)	200	1,28	4,06	13,60	96,20
№ 202	Рожки отварные	130	4,73	5,02	26,40	170,00
№ 295	Котлеты рубленые из мяса курицы	75	10,40	20,00	10,50	265,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 458	Киви	200	1,60	0,80	16,20	78,00
	ИТОГО:		21,41	30,83	100,50	860,86
	ДЕНЬ № 11					

	Обед					
№ 81	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73,00
№ 260	Гуляш куриный	70	17,10	15,60	4,16	147,08
№ 202	Рожки отварные	130	4,73	5,02	26,40	170,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Груша	150	0,60	0,45	15,50	70,50
	ИТОГО:		27,11	25,90	86,70	712,24
	ДЕНЬ № 12					
	Обед					
№ 96	Рассольник	200	5,08	7,12	9,44	126,60
№ 117	Плов	250	34,10	10,10	41,50	393,20
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	ИТОГО:		42,58	18,17	84,74	771,46
	ДЕНЬ № 13					
	Обед					
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,60	87,20
№ 556	Оладьи с джемом	150/50	16,20	16,65	97,95	607,50
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		18,26	18,87	110,55	694,70
	ДЕНЬ № 14					
	Обед					
№ 112	Овощи по сезону	70	0,77	0,14	2,66	16,80
№ 80	Суп полевой	200	3,17	3,74	11,43	92,24
№ 89	Рагу овощное	230	20,00	21,70	17,20	344,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Банан	200	1,80	0,20	19,00	86,00
	ИТОГО:		29,14	26,73	84,09	790,70

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П., Тутельян 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, медсестринских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина 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