

Приложение № 1
к Договору от " 8 " марта 2025г.
№ 3

Согласовано

Директор



Утверждаю

Генеральный директор
ООО СП «Народный»

Н.Н. Герасимов



Примерное 10-дневное циклическое меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в
МАОУ СШ №8 на период летних каникул 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	8	12	40	300	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
	Бутерброд с сыром / маслом	40	6	10	7	141	3
	Хлеб пшеничный	60	6	0	30	135	-
Итого за завтрак		500	22	24	99	678	
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8	6	20	171	139
	Биточки особые мясные	90	16	24	14	336	451
	Макароны отварные	150	9	9	55	345	332
	Помидор свежий /огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0	0	28	109	631
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	114	-
Итого за обед		830	43	39	164	1183	
Итого за день		1330	65	63	263	1861	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	155	13	18	2	225	340
	Йогурт	100	4	3	21	110	-
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Фрукты	100	0	0	9	40	
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		595	21	21	67	522	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2	6	10	108	124
	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
	Греча отварная	150	9	6	45	276	297

Обед	Помидор свежий / огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Сок	200	1	-	20	86	-
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	90	-
Итого за обед		850	36	16	123	962	-
Итого за день		1445	57	57	192	1484	-
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9	9	44	286	311
	Печенье/Вафли/Пряники и т.д	50	5	3	48	233	-
	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693
	Хлеб пшеничный	40	6	0	20	90	-
Итого за завтрак		490	23	15	140	756	-
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3	7	14	129	110
	Курица в сметанном соусе(голень)	90	14	11	13	215	388
	Рис отварной	130	9	6	45	276	297
	Помидор свежий / огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	90	-
Итого за обед		860	36	24	134	875	-
Итого за день		1350	69	39	274	1631	-
День 4							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	17	19	15	398	80
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	685
	Кондитерское изделие	60	8	8	0	74	-
	Хлеб пшеничный	40	6	0	20	90	-
Итого за завтрак		500	31	27	50	622	-
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250	5	3	11	93	112
	Рыба припущенная	90	19	16	0	221	494
	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
	Помидор свежий / огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Фрукты	100	0	0	1	5	500
	Компот из св.яблок и ягод	200	0	0	28	109	631
	Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	60	4	0	20	90	-
Итого за обед		960	37	24	103	766	-
Итого за день		1460	68	51	153	1388	-

День 5							
Завтрак	Котлета куринная	90	15	12	7	200	496
	Макароны отварные	150	9	9	55	345	332
	Чай с молоком	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	60	6	0	30	135	-
Итого за завтрак		500	30	21	107	737	
Обед	Огурец свежий / помидор свежий	60	0	-	1	12	-
	Рассольник Ленинградский с мясом	250	6	7	15	159	132
	Плов с мясом	200	16	19	45	475	291
	Витаминизированный напиток	200	0	0	17	67	199
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	114	-
Итого за обед		810	30	26	122	917	
Итого за день		1310	60	47	229	1654	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	11	13	44	346	334
	Какао на молоке	200	3	3	28	143	693
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	337
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30	90	-
Итого за завтрак		530	25	20	102	642	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2	6	10	108	124
	Тефтели мясные	90	15	12	13	218	451
	Греча отварная	180	9	6	45	276	297
	Помидор свежий / огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Компот из св. яблок и ягод	200	0	0	25	90	631
	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	50	4	0	24	90	-
Итого за обед		860	36	24	140	890	
Итого за день		1390	61	44	242	1532	
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная с/м	200	9	8	44	286	311
	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
	Бутерброд с сыром	35	5	8	14	153	3
	Фрукты	100	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30	90	
Итого за завтрак		575	20	16	103	586	

Обед	Суп гороховый с мясом	250	8	6	20	170	139
	Котлеты из филе птицы панированные	90	31	29	9	307	496
	Макароны отварные	150	7	6	45	262	332
	Огурец свежий / помидор свежий	60	0	-	0	0	-
	Сок	200	1	0	20	8	-
	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	30	4	0	24	114	-
Итого за обед		800	55	41	138	951	
Итого за день		1375	75	57	241	1537	
День 8							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	8	12	40	300	311
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
	Йогурт	100	4	3	21	110	
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	
Итого за завтрак		540	16	15	96	557	
Обед	Рассольник Ленинградский с курицей	250	6	7	15	159	132
	Помидор свежий / огурец свежий	60	0	0	0	0	-
	Жаркое по домашнему с мясом	230	26	24	29	449	436
	Витаминизированный напиток	200	0	0	17	67	199
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	90	-
	Итого за обед	820	40	31	105	855	
Итого за день		3760	56	46	201	1412	
День 9							
Завтрак	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
	Рис отварной	150	9	6	45	276	297
	Чай с молоком	200	2	4	14	57	685
	Фрукты	100	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	6	0	30	135	-
Итого за завтрак		570	31	34	92	762	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250	5	3	11	93	112
	Курица в сметанном соусе(голень)	90	14	11	13	215	388
	Греча отварная	150	9	6	45	276	297
	Помидор свежий / огурец свежий	60	2	0	3	18	-
	Компот из сухофруктов/курага	200	0	0	41	171	639
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-

	Хлеб ржаной	60	4	0	24	114	-
Итого за обед		850	38	20	157	977	
Итого за день		420	69	54	249	1739	
День 10							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8	10	38	282	297
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
	Кондитерское изделие промышленного производства	60	8	8	0	99	
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30	90	-
Итого за завтрак		500	24	20	90	573	
Обед	Борщ из свежей капусты, курицей	250	3	6	13	129	110
	Запеканка картофельная с мясом	200	18	20	45	450	478
	Огурец свежий / помидор свежий	60	0	-	0	0	
	Сок	200	1	-	20	86	
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	114	-
Итого за обед		810	30	26	122	869	
Итого за день		1310	54	46	212	1442	
Итого за 10 дней		12005	624	504	2256	15680	
Средне значение за период 10 дней		1200,5	60,9	50,1	219,2	1535,2	

Блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Лапшина В.Т. Сборник Хлебпродинформ Москва 2004г.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организации /под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Де Ли принт, 2022г.