

Согласовано:

директор МКОУ ООШ д.Нелоба

Г.М. Гареева /

« 30 » 05 2025г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

Е.О. Розенбах /

« 17 » 05 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием детей
7-11 лет, 12 лет и старше
МКОУ ООШ д.Нелоба**

Сезон: Лето

***Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.***

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
15	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		85,9	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8								1,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			17,18	14,47	70,08	444,5					392,27		35,04	
Обед.														
102,02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			32,21	46,67	173,54	1138,83	0,5	2		0,04	77,51	161	77,2	1
Итого за день			49,39	61,14	243,62	1583,33		24,2	60,66	0,04	6	368,84	17	6,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
284	Омлет натуральный	100	9,17	15,97	12,9	190,48	0,08	0,17			65,97	144,43	10,32	1,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			24,37	31,3	91,24	673,81	0,2				197,43		32,47	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,79	18,93	125,34	0,04	10,47			34,85	38,24	18,3	0,85
274	Зразы рубленные (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			22,03	35,89	173,23	1069,34			26,92	0,76	175,77		119,95	
Итого за день			46,4	67,19	264,47	1743,15		55,78	26,92	0,76		539,47		10,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	426	0,1	3,28	56,5		165,8	214,36		
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Завтрак			33,74	26,47	89,63	718,54			57,13		181,56		21,82	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	7,47	4,83	21,08	135,34	0,05	154,97		0,07	48,34	48,06	19,71	0,79
	Бедро куриное запечённое	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			41,33	31,39	153,13	1045,28		3	63,76	0,84	129,21	26	217,96	3
Итого за день			75,07	57,86	242,76	1763,82		164,43	120,89	0,84	29	621,3	26	10,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	26,06	33,02	100,51	612,39								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8								1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			38,27	42,14	151,89	941,99	0,16	0,57			144,69		12,76	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			56,96	46,47	198,31	1346,09			26,96	0,65	116,39		115,14	
Итого за день			95,23	88,61	350,2	2288,08			126,96	0,65		339,51		10,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	8,17	9,46	39,53	275,35	0,12			0,64	182,93	238,51	160,07	1,46
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			18,18	16,7	88,67	566,07				0,64	393,98		188,34	
Обед.														
75	Икра свекольная	100	3,8	12,67	20,8	211,5	0,05	15,45		0,2	55,3	70,67	31,62	1,97
103	Суп-лапша домашняя с курой	250	1,98	2,07	18,05	128,14	0,07	12,3		0,11	9,91	40,82	16,72	0,62
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,87	7,13	9,3	161,47		1	12	0,72		184,3		0,87
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			17,05	29,85	158,79	1008,13		50,65	12	1,03	172,66		128,47	
Итого за день			35,23	46,55	247,46	1574,2		50,9	54	1,67	63	761,02		8,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/10	7,55	14,98	43,33	338	0,12			0,07	165,14	194,01	46,06	1
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			17,39	22,5	85,67	607,8		1,38	110	0,07	321,96		73,27	
Обед.														
8,2	Салат из свежей капусты с морковью	100	4,89	6,06	15,29	137,35	0,01	3,99		0,05	11,64	16,89	5,75	0,25
102,02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
268,04	Шницели (свинина)	110	14,96	27,94	28,93	391,6					7		18	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			46,54	56,84	252,17	1509,78				1,05	134,17	153	332,32	2
Итого за день			63,93	79,34	337,84	2117,58			110	1,12	7	899,75	18	15,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,74	15,35	53,37	395,92	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
			25,66	27,63	98,67	738			140,05		651,6		159,99	
Итого за Завтрак														
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,79	18,93	125,34	0,04	10,47			34,85	38,24	18,3	0,85
54,04	Паста болоньезе с курицей	250	19,7	8,6	38,7	312,3	0,06	9,54	12,3		31	91,14		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
			26,89	16,11	140,37	801,64			12,3	0,03	111,16		53,44	
Итого за Обед.														
Итого за день														
			52,55	43,74	239,04	1539,64		45,09	152,35	0,03		713,37		50,97

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	426	0,1	3,28	56,5		165,8	214,36		
	Молоко сгущенное	50	3,6	15	28	245		0,5	21	0,1		109,5		0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
			37,29	41,36	117,3	961			77,5	0,1	333,49		38,77	
Итого за Завтрак														
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	7,47	4,83	21,08	135,34	0,05	154,97		0,07	48,34	48,06	19,71	0,79
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	11,76	10,05	24,19	243,63	0,17	12,78	13,63		28,45	192,96		
326,01	Соус молочный	40	0,82	2,1	2,84	33,52	0,01	0,13	11,52		26,34	20,36	3,76	0,08
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
			26,42	19,48	125,15	752,49			25,15	0,07	117,02	26	43,42	1
Итого за Обед.														
Итого за день														
			63,71	60,84	242,45	1713,49		171,85	102,65	0,17	16	588,04	8	4,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,75	192,64	129,29	1,18
284	Омлет натуральный	100	9,17	15,97	12,9	190,48	0,08	0,17			65,97	144,43	10,32	1,7
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			19,73	26,29	82,09	595,88				0,52	346		163,16	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной	250/10	2,12	2,72	19,78	150	0,09	7,94			446,3	53,83	21,9	0,85
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
304	Рис отварной	180	4,28	7,98	35,03	257,76	0,02				1,64	74,92	20,08	0,65
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			23,65	42,83	127,76	1042,6		2		0,44	506,16	161	97,49	1
Итого за день			43,38	69,12	209,85	1638,48		50,52	10	0,96	6	350,42	17	11,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12 и ст

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	26,06	33,02	100,51	612,39								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			41,78	45,54	150,61	978,47	0,23	1,6			439,54		47,32	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
274	Зразы рубленные (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			24,71	36,01	111,03	936,32		25		0,02	93,31		55,92	
Итого за день			66,49	81,55	261,64	1914,79		25	87,92	0,02	63	925,96		4,15
Среднее за период			59,14	65,59	263,93	1787,66	0,76	6		0,63	503,59	53	201,43	1
Итого за период			591,38	655,94	2639,33	17876,56	7,59	57		6,26	5035,86	527	2014,25	8

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

