

Утверждаю
Директор ИП Косухин С.В



С.В. Косухин

Согласовано:
Начальник летнего оздоровительного
лагеря

Евг. Емельяненко Н.В.

**Меню горячих школьных завтраков и обедов для
организации комплексного питания детей 7 – 11 лет с
дневным пребыванием в период летних каникул**

Составлено на основе «Сборника технологических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А.(ГУ НИИ питания РАМН) и «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений под ред. А.Я.Перевалова.

2025г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				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

1 день

Завтрак

295 п*	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,7	7,57	31,5	275	0,06	0,13	0,05	0,75	155,25	126	15	0,83
14 м*	Масло сливочное	10	0,8	7,24	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
112 п*	Плоды свежие (яблоко)	170	0,54	0,54	13,23	63,45	0,0405	13,5	0	0,27	21,6	14,85	12,15	2,97
493 п*	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого	555	15,79	15,65	68,36	509,7	0,1455	13,63	40,05	1,02	199	186,35	39,9	5,09

Обед

82 т	Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	6,93	17,77	83	0,04	39,77	0	0	39,77	43,68	20,89	0,97
268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	5,24	9,92	14,13	227,91	0,43	6,5	22,73	0,08	32,91	197,9	46,64	2,67
199 т	Пюре их бобовых с маслом (горох)	150	8,59	6,09	8,64	183,75	0,195	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
389 т*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	23,23	23,46	87,62	711,36	1,471	65,27	22,73	1,05	119,9	507,58	230,33	12,09
	Итого за день:	1305	39,02	39,11	155,98	1221,06	1,6165	78,9	62,78	2,07	318,9	693,93	270,23	17,18

2 день

Завтрак

174 м*	Каша, кукурузная молочная вязкая	200	7,55	10,85	19,88	200	0,09	0,96	54,8	0	138,47	153,61	31,61	1,68
пром.произ. *	Булочка " Гребешок "	80	6	3,9	22,04	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	505	15,3	15,05	65,62	563,25	0,205	3,86	54,83	0,9	176,42	249,11	55,36	3,95

Обед

156 п*	Суп - лапша домашняя	200	6,67	8,5	27,02	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
292 т*	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль)	240	11,89	14,49	15,64	462,8	1,1	13,34	48,16	0	90,65	176,17	90,65	4,38
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
389 т*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	23,34	23,45	88,96	789,25	1,443	23,84	60,66	0,61	157	263,69	124,73	8,74
	Итого за день:	1255	38,64	38,5	154,58	1352,5	1,648	27,7	115,49	1,51	333,42	512,8	180,09	12,69

3 день

Завтрак

215 м*	Омлет паровой	150	6,81	9,09	20,81	354	0,07	0,19	322,2	0	149,1	282,9	22,4	3,06
15 т*	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,9	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
112 п*	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	60	0	0,4	34	23	26	0,6
495 п*	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	585	14,08	14,04	61,41	602,15	0,238	61,56	348,21	0,4	406,85	488,4	78,65	5,13

Обед

131 п	Свекольник	200	3,74	3,56	10,52	163	0,052	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
279 т	Тефтели	90	10,11	12,41	11,14	274,42	0,26	0,37	0	0	10,35	106,23	18,63	1,02
456 п	Соус красный основной	30	0,435	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,65	7,67	23,04	168,45	0,05	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
389 т*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	780	24,895	24,88	94,56	841,98	1,175	27,52	0,036	2,04	81,59	267,43	82,67	7,08
	Итого за день:	1365	38,975	38,92	155,97	1444,13	1,413	89,08	348,25	2,44	488,44	755,83	161,32	12,21

4 день**Завтрак**

266 п*	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,6	12,45	13,4	134	0,21	1,92	0,06	0,67	116	97,5	69,5	1,55
пром.произ. *	Булочка с начинкой	80	4,12	2,74	27,42	290	0,065	0,16	12,07	0	14,31	44,37	15,87	0,8
493 п*	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	505	15,47	15,49	64,32	529,25	0,32	2,08	12,13	0,67	150,06	184,37	98,12	3,62

Обед

102 т	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,17	5,5	4,72	123,05	0,06	9,17	0,037	0,25	37,75	56,25	31	1,52
405 п*	Курица в соусе с томатом	120	2,23	8,5	6,35	239,5	0,24	3,18	12,63		16,65	35,49	23,61	1,38
302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	5,69	19,44	163,75	0,195	0	0	0	14,82	113,9	135,8	4,56
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	780	20,09	20,19	77,81	742,6	0,8	26,35	12,667	0,9	116,22	294,14	219,41	11,41
	Итого за день:	1285	35,56	35,68	142,13	1271,85	1,12	28,43	24,797	1,57	266,28	478,51	317,53	15,03

5 день

Завтрак

54-3 2020*	Суп молочный с рисом	200	9,72	10,55	23,34	303	1,21				73,04	111,68	31,87	0,63
15 т*	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,9	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
112 п*	Фрукты свежие (яблоко)	170	0,54	0,54	13,23	63,45	0,0405	13,5	0	0,27	21,6	14,85	12,15	2,97
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	605	14,33	14,34	60,27	508,6	1,2985	16,37	26	0,27	205,59	220,03	61,27	5,07

Обед

236 о	Суп Бразильский	200	6,07	10,22	9,77	93,75	0,09	8,75	0	0	86,7	165,98	22,78	0,88
372 л*	Рыба по - русски	120	4,83	5,16	9,42	208,2	0,26	95,26	7926		24,02	66,6	125,44	14,02
312 м*	Пюре картофельное	150	4,1	4,4	10,9	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	88	38	1,4
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	780	20,4	20,38	78,69	712,25	0,865	139,81	7926,06	1,45	200,72	393,08	221,22	20,55
	Итого за день:	1385	34,73	34,72	138,96	1220,85	2,1635	156,18	7952,1	1,72	406,31	613,11	282,49	25,62

6 день

Завтрак

267п*	Каша, пшённая молочная жидкая	200	5,1	11	20,33	214	0,21	1,64	65,2	0	183,88	149,75	99,23	2,9
15 т*	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,9	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.произ.*	Булочка "Ясенева"	80	8,2	3,7	23,2	159	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п*	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
пром.произ.*	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	515	17,37	17,95	67,03	514,15	0,358	6,61	91,3	1	438,63	386,25	138,48	4,97

Обед

142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,57	8,04	12,05	116,75	0,05	0,5	12,5		28,55	247,5	10,68	0,65
260 т	Гуляш (свинина)	100	7,22	9,85	21,62	224	0,12	2,3	29,6		102,1	112,8	32,56	1
302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	5,69	19,44	163,75	0,195	0	0	0	14,82	113,9	135,8	4,56
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ.*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	760	24,48	24,08	100,41	720,8	0,67	16,8	42,1	0,65	192,47	562,7	208,04	10,16
	Итого за день:	1275	41,85	42,03	167,44	1234,95	1,028	23,41	133,4	1,65	631,1	948,95	346,52	15,13

7 день

Завтрак

294 п*	Макароны отварные с овощами	150	9,26	11,65	25,55	380,3	0,083	2,37	0,103	1,15	104	119	56,8	4
112 п*	Плоды свежие (банан)	230	5,03	4,6	18,13	86,95	0,05	16,5	0	0,33	26,4	18,5	14,85	3,63
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	605	16,04	16,55	67,38	573,5	0,178	21,67	0,103	1,48	153,35	181	85,4	9

Обед

152 п*	Уха с крупой	200	5,03	7,67	8,55	175,25	0,1	7,9	0,03	0,75	115,75	18,05	48,25	1,25
614 о*	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	6,15	7,3	10,35	200,15	0,067	0,78	0,056	0,22	18,09	203,14	15,68	1,12
456 п	Соус красный основной	30	0,435	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 м*	Пюре картофельное	150	4,1	4,4	10,9	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	88	38	1,4
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб iod. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	790	21,115	20,69	81,18	805,11	0,689	45,28	0,152	2,5	226,78	389,69	141,07	8,19
	Итого за день:	1395	37,155	37,24	148,56	1378,61	0,867	66,95	0,255	3,98	380,13	570,69	226,47	17,19

8 день

Завтрак

181 м *	Каша, молочная манная жидкая	200	7,5	10,55	16,6	257,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	177,2	20,2	0,44
15 т*	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,9	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.произ. *	Рожок алтайский	80	4,5	2,4	26,05	123	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
495 п*	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	515	17,47	17,5	67,05	542,55	0,226	2,75	26,112	1,22	365,55	394,7	56,45	2,41

Обед

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,09	8,2	14,48	146,25	0,06	5,75	0	1,2	10,75	189,25	16,75	0,6
265 м	Плов из свинины	240	5,42	10,7	19,51	395,2	0,16	9,04	29,2	1,52	105,29	119,6	62,1	2,26
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	19,61	19,4	81,29	757,75	0,525	28,79	29,2	3,37	163,04	397,35	107,85	6,81
	Итого за день:	1265	37,08	36,9	148,34	1300,3	0,751	31,54	55,312	4,59	528,59	792,05	164,3	9,22

9 день

Завтрак

213 п*	Омлет с жареным картофелем	180	11,74	13,79	27,36	385,2	0,16	5,64	315,8	0	94,28	230,2	28,62	4,198
112 п*	Плоды свежие (яблоко)	170	0,54	0,54	13,23	63,45	0,0405	13,5	0	0,27	21,6	14,85	12,15	2,97
493 п*	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	575	14,03	14,63	64,09	553,9	0,2455	19,14	315,8	0,27	135,63	287,55	53,52	8,438

Обед

96 т	Рассольник «Ленинградский»	200	8,55	7,65	5,97	93,2	0,057	18,47	0	2,37	258	283,5	22,25	0,8
614 о*	Бифштекс нежность	90	4,9	7,83	11,4	268	0,07		0,76		58,45	100,01	24	0,9
456 п	Соус красный основной	30	0,435	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,65	7,67	23,04	168,45	0,05	0,01	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод. 1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	780	24,935	24,47	91,79	775,36	0,519	48,28	0,766	4,49	363,09	499,71	93,49	6,9
	Итого за день:	1355	38,965	39,1	155,88	1329,26	0,7645	67,42	316,57	4,76	498,72	787,26	147,01	15,338

10 день

Завтрак

182 м*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	6,4	10,2	28,8	205,7	0,06	1,17	58	0	130,09	138,14	30,12	0,47
пром.произ. *	Сдоба "Романтика"	80	7,87	6,71	15	201,7	0,067	0,07	26	1,92	169,8	93	107	0,74
494 п	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
пром.произ. *	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,97
	Итого:	505	16,02	17,21	67,5	513,65	0,172	4,04	84	1,92	322,84	274,64	150,87	2,58

Обед

54-9 2020 нии	Суп картофельный с фасолью	200	3,9	7,05	6,6	126	0,088	6,75	0	2,45	152,2	183,5	34,25	1,7
259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,8	16,02	41,7	379	0,18	10,62			47,94	307,43	66,76	6,06
106 п	Овощи натуральные (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
389 м*	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0	20,2	84,8	0,22	4	0	0	14	14	8	2,8
пром.произ. *	Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	750	24,8	23,57	95,6	721,3	0,573	31,37	0	3,1	247,14	579,43	130,01	11,71
	Итого за день:	1255	40,82	40,78	163,1	1234,95	0,745	35,41	84	5,02	569,98	854,07	280,88	14,29