

Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 5"

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"

Н. Ю. Пашнина
с 02 июня 2025 года

Т. Г. Копцева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Оздоровительный лагерь 2025 год

Неделя: 1

День: первый

Возрастная группа: от 7 до 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	10,1	11,9	43,0	334,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,2	20,9	153,4	380
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	65	9,7	7,8	33,3	216,4	98
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		575	25,1	25,3	107,0	750,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	5,5	5,3	39,5	228,2	102
	Птица тушеная в соусе	130	14,4	13,82	14,2	175,4	290
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	165,9	309
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		920	34,5	35,7	169,9	1095,8	
Итого за день			59,6	61,0	276,9	1846,6	

(лист 2)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	10,6	13,1	33,63	303,0	173
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Пицца	80	10,2	9,6	36,7	299	413
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	25,1	26,2	105,29	794	1426
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	275	10	6	25,6	288,6	113.114
	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	100	15,6	16,0	37,8	263,0	47
	Рагу из овощей в сметанном соусе	130	4,79	13,52	36,0	214,5	143
	Помидоры свежие на порцию	50	0,55	0,1	1,9	11,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	35,36	36,38	154,08	1014,4	
Итого за день			60,5	62,6	259,4	1808,4	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Омлет с капустой цветной	150	15,3	9,7	31	337,6	277
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	60	5,2	15,7	33,6	242,4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	24,08	26,24	106,06	748,5	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	3,02	2,35	70,3	20
	Суп из овощей с курой и сметаной	280	7,6	12,3	46,4	296,3	99
	Котлета Дружба (минтай+фарш)	100	18,2	14,3	42,3	370,0	373
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	95,0	377
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		870	34,42	35,42	147,57	1047,3	
Итого за день			58,5	61,7	253,6	1795,8	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	10	13,2	31,2	298,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,2	20,9	153,4	380
	Блинчики со сгущённым молоком	83	10,4	8,6	43,4	258	523
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		593	25,7	27,4	105,3	756,4	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	208	82
	Гуляш	100	13,7	21,8	33,6	394,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	7	43,5	251,3	302
	Помидоры свежие на порцию	50	0,55	0,1	1,9	11,0	71
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	34,92	35,42	152,58	1083	
Итого за день			60,62	62,82	257,88	1839,4	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с соусом томатным	200	19,7	17,24	56,3	430,3	263,419
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Бутерброд с сыром	60	5,5	9,4	27,8	213	3
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак		560	25,7	27,1	108,9	750,3	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	260	6	8,6	15	111	88
	Жаркое по домашнему	230	15	25,8	26,8	503,0	259
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия(вафельный батончик Беби)	22,5	9,3	0,8	52	207	пр
Итого за Обед		822,5	35,12	36,01	147,53	1064,3	
Итого за день			60,8	63,1	256,4	1814,6	

(лист 6)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	210	10,2	11,5	18,7	243,1	410
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Бутерброд горячий с сыром на батоне	65	7,6	9	43,3	250,0	7
	Йогурт в инд. упаковке	100	6,5	4,7	22,5	148,1	пр
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		675	24,77	25,62	109,3	748,2	
Обед	Солянка домашняя с курой и сметаной	280	11,6	15,3	53,0	365,1	228
	Голубцы с мясом и рисом	230	19	19,6	45,3	456,2	287
	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Сок яблочный в инд. упаковке	200	1	0,0	22,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	36,46	35,6	147,18	1039,8	
Итого за день			61,23	61,22	256,48	1788	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Омлет натуральный	150	16,4	9,35	37,4	346,7	210
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,0	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	60	5,2	15,7	33,6	242,4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	24,98	25,84	111,51	752,6	
Обед	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	280	6,25	7,6	34,6	283,6	96
	Котлета Детская	100	15,3	16,6	27,3	359,7	50
	Сложный гарнир (пюре+капуста)	180	9,2	10,8	43,2	297	138,140
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	35,17	35,76	157,88	1177,6	
Итого за день			60,15	61,6	269,39	1930,2	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (расчёт по запеканке с печеньем)	200	17,0	9,7	36,0	385	11,471
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,0	60,0	376
	Шанежка с картофелем	100	8	15,4	44,7	256,7	553
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Итого за Завтрак	600	25,5	25,52	105,5	748,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	5,65	70,7	24
	Суп картофельный с курицей, бобовыми и гречками	280	6,5	6,3	49,5	238,2	102
	Котлеты с кабачками.	100	12,6	12,6	20,8	316,6	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	11,4	12,2	24,3	226,1	205
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		920	35,82	37,78	150,23	1070,3	
Итого за день			61,3	63,3	255,7	1819,0	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	10	13,2	31,2	298,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145,0	502
	Блинчики со сгущённым молоком	83	10,4	8,6	43,4	258	523
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		593	24,7	25,3	109,56	748,0	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	208	82
	Горбуша запеченная в омлете	100	20,7	23,4	26,8	250,0	300
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	95,0	377
	Помидоры свежие на порцию	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия(мармелад с витаминами)	30	0,3	0,8	52,6	268,3	пр
Итого за Обед		850	36,28	36,02	161,42	1048	
Итого за день			60,98	61,32	270,98	1796	

(лист 10)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	1,11	4,6	78,0	23
	Запеканка картофельная с мясом	150	21,19	23,9	52,4	515	284
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40	459
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		580	25,27	25,75	96,56	750,5	
Обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	270	8,0	8,6	15,0	111,0	88
	Бефстроганов из свинины	100	11,2	16,1	35,12	423,1	250
	Рис припущенный с овощами	130	10,3	10,02	46,3	344,6	36
	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		810	34,32	35,53	150,15	1122	
Итого за день			59,59	61,28	246,71	1872,5	
Итого за период			603,2	619,8	2603,5	18310,5	
Среднее значение за период			60,32	61,98	260,35	1831,05	

Составил технолог Толстых Е.В.

Список литературы, использованной для составления меню:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов Москва(Дели плюс) 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях Москва Роспотребнадзор 2022.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021 год.