

СОГЛАСОВАНО:

начальник оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
при МБОУ «Воегуртская средняя школа»

Ручка Е.А. Корепанова
« 24 » сентября 20 25 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей, посещающих оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей,
на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Воегуртская средняя общеобразовательная школа»
возраст - 7 - 10 лет
(летний период)

Сборник технических нормативов
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
(Пермь, 2001 г.)

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 1 - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	205	6.30	10.80	26.70	257.80
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	22.33	117.75
	Сыр "Российский"	20	5.90	6.80	0.00	60.80
	Масло сливочное порциями	5	1.05	4.29	0.40	33.00
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	2.10	0.20	3.80	23.00
	Итого:	580	21.51	21.59	91.63	645.35
	день 1 - обед					
	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
39	Борщ с капустой и картофелем	208	1.52	4.88	8.64	84.64
87	Суфле "Рыбка золотая" с маслом сливочным	95	13.05	13.59	14.04	228.69
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
154	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0.40	0.00	27.40	106.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.61	19.06	67.18
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	13.60	90.00
	Итого:	1033	29.02	30.64	128.55	897.46
	ИТОГО:	1613.00	50.53	52.23	220.18	1542.81

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 2 - завтрак					
130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	4.20	7.09	21.00	172.00
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	24.40	136.30
	Масло сливочное порциями	10	2.10	8.17	0.10	66.00
	Фрукт (груша)	200	2.13	0.60	12.60	82.00
	Итого:	675	21.53	21.46	91.60	646.30
	день 2 - обед					
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
36 /47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	6.88	17.84	133.60
63	Гуляш	90/90	8.71	8.65	3.60	118.80
97	Макаронные изделия отварные	180	4.23	8.32	33.84	264.60
*638	Компот из плодов сушеных (из яблок, С-витаминация)	180	0.36	0.00	21.24	102.60
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (мандарин)	100	0.80	0.30	9.40	48.00
	Итого:	1020.0	29.40	25.24	128.86	838.35
	ИТОГО:	1695.00	50.93	46.70	220.46	1484.65

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 3 - завтрак					
112	Омлет натуральный	200	10.39	15.67	20.00	370.67
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	136.30
	Сыр "Костромской"	20	4.27	5.47	10.67	52.80
3в	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	580	21.26	21.94	91.07	642.77
	день 3 - обед					
6	салат овощной	100	1.20	14.90	8.00	163.80
8	Рассольник ленинградский	200	2.40	4.40	17.00	108.00
*132	Жаркое по-домашнему	240	17.10	10.69	28.92	300.00
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	180	0.54	0.00	26.46	112.05
153	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.06	13.70	70.50
	Итого:	950	29.25	30.94	128.59	902.10
	ИТОГО:	1530.00	50.51	52.88	220.66	1544.87

Сезон: летний
возраст: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 4 - завтрак					
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
121	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом сливочным	200	6.44	6.96	38.53	240.00
263	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	138.30
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Итого:	570	21.56	21.69	91.80	538.80
	день 4 - обед					
	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1.92	5.44	8.32	91.40
*487	Птица отварная	90	8.86	11.17	0.33	129.60
*508	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.30	7.20	40.40	262.80
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1.40	0.40	22.80	102.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
	Итого:	1108	29.15	30.70	128.80	911.95
	ИТОГО:	1678	50.71	52.39	220.60	1450.75

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	день 5 - завтрак					
127	каша пшенная молочная	200	7.00	9.20	31.40	240.00
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	136.30
	Масло сливочное порциями	5	1.05	4.29	0.40	33.00
	Сыр "Российский"	10	2.80	3.40	0.00	26.80
3в	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	575	21.75	21.69	91.80	640.10
	день 5 - обед					
3в	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4.56	6.12	11.44	99.20
76	Котлета "Загадка"	90	8.71	9.09	10.62	167.58
93	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.84
141	Соус томатный	50	1.33	4.83	4.70	70.00
156	Напиток лимонный	200	0.11	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	50	4.10	0.61	19.06	67.19
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	92.00
	Итого:	1135	28.80	27.95	128.68	856.81
	ИТОГО:	1710.00	50.55	49.64	220.48	1496.91

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	день 6 - завтрак					
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
119	каша молочная "Дружба" с маслом	200	8.27	9.60	37.60	258.60
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Хлеб пшеничный	70	6.07	0.70	28.47	159.00
	Итого:	570	21.51	21.30	91.47	649.60
	день 6 - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60
82	Колбаска "Витаминка"	90	10.08	15.66	2.94	212.40
137	каша пшеничная вязкая	180	3.27	7.90	46.95	289.39
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00
	хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	30	2.31	0.37	14.43	40.31
	Фрукт (банан)	100	1.50	0.80	25.00	96.00
	Итого:	840.0	29.25	30.51	128.82	901.70
	ИТОГО:	1410.0	50.76	51.81	220.29	1551.30

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	7 день - завтрак					
	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	8.20	32.60	254.40
126	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
263	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Сыр "Костромской"	15	5.40	3.60	5.10	39.60
	Масло сливочное порциями	10	2.10	8.17	0.10	66.00
	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	575	21.43	21.67	91.93	641.75
	7 день - обед					
	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
3в	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	1.52	4.88	8.64	84.64
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	11.52	7.12	6.71	122.40
97	Макаронные изделия отварные	180	4.24	8.32	32.24	264.60
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	180	0.54	0.00	26.46	112.05
	Хлеб пшеничный	30	3.50	0.30	12.20	67.50
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	18.90	82.00
	Итого:	1028	29.60	30.71	128.50	809.94
	ИТОГО:	1603	50.93	52.38	220.93	1451.69

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	8 день - завтрак					
107	запеканка морковная с творогом	200	13.20	17.87	26.61	402.00
138	Соус молочный	50	1.30	3.33	26.33	51.00
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	600	21.76	21.90	91.87	644.75
	8 день - обед					
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200/20	5.76	6.40	17.44	182.00
81	фрикадельки "Петушок"	90	7.30	9.00	12.55	222.57
96	Капуста тушеная в сметане	180	4.10	8.20	16.70	155.29
	сок фруктовый (абрикосовый)	200	2.00	0.20	22.30	36.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Хлеб ржаной	50	4.10	0.61	19.06	67.19
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	15.15	60.00
	Итого:	1040	29.72	30.36	128.23	863.80
	ИТОГО:	1640	50.48	52.26	221.00	1508.55

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	9 день - завтрак					
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8.13	10.11	35.52	246.00
256П	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	87.00
	Яйцо отварное	40	4.10	4.60	0.30	63.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	12.15	60.00
	Итого:	650	21.37	21.83	91.41	639.75
	9 день - обед					
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
44	Агырчи шyd со сметаной	208	6.32	6.00	13.20	121.50
451*	Котлеты, биточки, шницели	90	8.82	11.16	14.40	234.90
93	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.80
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	23.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	50	4.10	0.61	19.06	67.19
	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	7.80	47.00
	Итого:	968	29.43	30.37	128.62	822.39
	ИТОГО:	1618	50.80	52.20	220.03	1462.14

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	10 день - завтрак					
113	Омлет натуральный с зеленым горошком	205	10.50	17.12	26.12	410.00
*685	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.80	58.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Сыр "Российский"	15	5.40	3.60	5.10	39.60
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	конфета желейная	20	0.11	0.53	20.65	10.00
	Итого:	590	21.99	21.95	91.40	649.35
	10 день - обед					
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
*138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.00	7.40	7.60	90.40
63	Гуляш	90/90	8.71	13.05	3.60	118.80
*508	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.30	7.20	40.40	262.80
154	Компот из изюма (С- витаминизация)	200	0.40	0.00	22.40	106.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (банан)	150	3.25	0.75	18.30	144.00
	Итого:	1050	29.17	30.49	128.61	892.75
	ИТОГО:	1640	50.16	52.44	220.01	1542.10

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	11 день - завтрак					
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	8.20	32.60	254.40
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Сыр порциями (костромской)	10	4.60	5.60	5.70	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Фрукт (банан)	100	3.50	0.50	14.00	96.00
	Итого:	550	21.70	21.50	91.96	633.40
	11 день - обед					
Зв	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
*132	Рассольник ленинградский	200	2.40	3.60	16.00	108.00
68	Биточки по-белорусски	90	10.87	12.31	8.00	272.43
92	картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	15.80	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
	Итого:	1050	29.21	30.76	128.73	859.78
	ИТОГО:	1600	50.91	52.26	220.69	1493.18

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	12 день - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	6.30	10.80	26.70	257.78
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	24.40	136.30
	Сыр "Российский"	15	3.20	4.10	8.00	39.60
	Фрукт (мандарин)	60	0.40	0.15	2.10	20.00
	Итого:	540	21.00	21.65	91.70	643.68
	12 день - обед					
3в	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.00	18.00	96.00
86	рыба, запеченная в яйце	90	12.13	13.22	7.70	202.77
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
*638	Компот из плодов сушеных (из чернослива, С-витаминация)	200	0.60	0.00	29.00	116.00
	Хлеб пшеничный	30	3.50	0.30	12.20	67.50
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	8.60	83.00
	Итого:	1040	29.88	30.48	128.46	838.22
	ИТОГО:	1580	50.88	52.13	220.16	1481.90
	Итого в среднем за 1 день		50.68	52.30	220.82	1545.14

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004