

2

«Согласовано»



Директор МБОУ

«Лицей»

С.В. Николаева

«Утверждено»

Генеральный



Директор

И.С. Пеликов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 7-11 лет в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ

2. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024 год.

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

1

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход Блюдо	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК:															
300	1. Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00	
258	2. Каша молочная пшеничная вязкая	200	8,7	12,9	37,1	299,0	0,19	13,40	0,08	0,20	138,0	210,0	55,40	1,50	
494	3. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40	
111	4. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15	
565	5. Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,00	0,04	0,60	6,7	27,0	5,00	0,40	
ИТОГО			505	18,50	24,84	88,20	650,6	0,28	16,20	0,22	1,25	183,7	327,8	69,4	3,45
ЗАВТРАК - 2:															
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	
ОБЕД:															
106	1. Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,50	
131	2. Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50	
406	3. Глов из отварной курицы	240	18,3	18,2	43,3	410,3	0,03	1,48	0,01	6,17	37,70	152,0	35,4	1,48	
510	4. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80	
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00	
ИТОГО			800	24,96	24,70	96,88	705,2	0,54	37,3	0,05	6,94	118,5	327,9	109,9	6,28
ПОЛДНИК:															
589	1. Пряник	50	2,9	2,4	37,6	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,5	25	4,5	0,4	
516	2. Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20	
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07	
ИТОГО			350	9,30	7,55	51,10	311,0	0,16	29,40	0,04	1,35	271	218	41	0,67
ВСЕГО			53,76	57,29	256,28	1758,8	1,00	86,9	0,31	9,5	587,4	873,2	219,9	13,2	

Источник рецептур : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уралский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход Блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. Ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК:																
95	1. Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7		
62	2. Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,1	40,8	0,00	2,10	0,00	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0		
313	3. Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	375,5	0,07	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38	1,0		
481	с молоком стученым	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1		
501	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1		
	ИТОГО	500	32,02	32,11	98,10	769,7	0,14	4,50	0,24	1,26	547,1	596,7	72,2	2,9		
ЗАВТРАК - 2:																
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8		
ОБЕД:																
1	1. Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,4	0	2,7	34,8	25,8	12,6	0,5		
134	2. Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9		
412	3. Котлета куриная с соусом	80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9		
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1		
291	4. Макароны изегиа отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8		
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5		
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0		
	ИТОГО	810	25,37	28,01	104,49	728,4	0,39	24,86	0,04	6,23	140,1	234,4	81,2	6,7		
ПОЛДНИК:																
567	1. Булочка российская	50	2,2	2,5	17,7	101,5	0,03	0,00	0,02	0,60	7,0	38,0	3,0	0,3		
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0		
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9		
	ИТОГО	350	12,55	9,25	43,20	316,5	0,11	9,90	0,06	0,77	259,0	234,7	38,9	4,2		
	ВСЕГО		70,94	69,57	245,99	1906,6	0,66	43,26	0,34	8,26	960,2	1065,8	192,3	16,6		

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уральский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

3

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г				Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК:																	
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00			
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15			
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279,4	0,06	1,4	0,08	0,20	131,0	169,0	37,2	0,6			
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40			
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60			
ИТОГО		500	15,78	33,62	97,37	760,3	0,13	4,35	0,23	1,30	292,5	307,0	54,2	1,75			
ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80			
ОБЕД:																	
19	1. Салат из свеж. помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,5	0,00	1,60	10,2	19,2	9,6	0,50			
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22			
345	3. Котлета рыбная с соусом	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,00	128,0	18,4	0,48			
444	4. Сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,00	14,8	3,1	0,09			
429	4. Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,00	0,15	39,0	85,5	28,5	1,10			
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00			
ИТОГО		810	21,13	22,86	80,47	617,5	0,37	27,8	0,05	5,14	165,2	392,6	115,3	6,59			
ПОЛДНИК:																	
590	1. Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,1	208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5	45	10	1,1			
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50			
ИТОГО		350	9,85	10,17	54,30	350,0	0,15	1,90	0,04	2,20	271	239	49	3,80			
ВСЕГО			47,76	66,85	252,24	1819,8	0,67	38,1	0,32	8,6	743,2	938,9	218,2	14,9			

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Уралский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

4

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. Ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК:																
81	1. Бутерброд с вареной колбасой	.50	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7		
106	2. Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,00	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,50		
301	3. Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50		
493	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3		
111	5. Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,7	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,6	0,35		
	ИТОГО	505	22,53	32,58	48,83	568,1	0,25	15,50	0,30	2,14	166,4	344,5	45,3	4,35		
ЗАВТРАК - 2:																
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
ОБЕД:																
17	1. Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,00	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30		
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90		
405	3. Курица, тушенная в соусе	.100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80		
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	#####	4,50		
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80		
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00		
	ИТОГО	810	26,72	27,58	96,09	743,7	0,84	25,22	0,17	4,02	107,1	454,2	213,4	9,30		
ПОЛДНИК:																
542	1. Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60		
516	2. Раженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20		
112	3. Фрукт сезонный /лошгучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10		
	ИТОГО	350	9,40	7,85	44,00	286,3	0,15	29,50	0,06	0,55	274,9	219,2	41,10	0,90		
	ВСЕГО		59,65	68,2	209,02	1690,1	1,26	74,22	0,53	6,71	562	1017,9	299,8	17,4		

Источники рецептур: "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений"
 Уральский региональный центр питания, 2013г.
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углев.	Энерг.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК:																	
91	1. Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30			
395	2. Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60			
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,66	5,56	29,04	145	0,06	0,00	0,00	0,80	5,7	35,7	8,1	0,80			
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80			
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15			
	ИТОГО	500	25,76	38,30	69,14	690,30	0,27	1,40	0,08	1,75	300,5	388,5	64,10	3,65			
ЗАВТРАК - 2:																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40			
ОБЕД:																	
61	1. Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,5	73,00	0,04	2,80	0,00	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36			
142	2. Ци из свежей капусты с картошкой и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82			
369	3. Жаркое по-домашнему	240	28,5	25,4	16,6	413,20	0,18	8,40	0,05	0,80	38,20	290,0	61,00	3,60			
512	4. Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00			
	ИТОГО	800	35,25	38,56	65,30	756,90	0,38	30,5	0,06	6,02	119,9	460,4	126,8	7,38			
ПОЛДНИК:																	
564	1. Булочка домашняя	50	3,8	6,5	30,2	194,00	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,0	8,0	0,4			
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10			
	ИТОГО	350	14,40	13,05	52,70	396,00	0,15	29,20	0,08	0,75	271,2	223,5	44,1	2,50			
	ВСЕГО		76,41	89,91	187,34	1953,20	0,84	69,1	0,22	8,5	731,6	1072,4	235,0	13,93			

Источник рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уралский региональный центр питания, 2013г.