



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания; Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	40,15	200	8,25	5,26	35,40	221,94
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
п.т	Йогурт	30	100	1,50	0,10	11,00	50,00
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	15	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		560	19,61	17,42	81,72	561,77

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	--	-----	------------	------------	----------	-----------

18/2017м	Салат огурец свежий с капустой пекинской	35	60	0,62	1,28	3,63	28,52
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	45	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	73,15	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано -пшеничный	8	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	287,30	680	24,73	24,68	97,38	710,36
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1							

Неделя 1 / день 2

Завтрак

54-167/2022м	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	40,15	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м	Блинчики с молоком ступенчатыми 50/20	35	70	6,91	4,08	24,85	163,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-21м/2022м	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		510	16,27	15,76	78,65	523,70
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

52/2017м	Салата отварная с растительным маслом	35	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-25с/2022м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	40	200	3,39	3,6	10,84	89,32
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	45,15	90	12,7	8,9	6,3	156,1
125/2017м	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
389/2017м	Сок фруктовый	25	200	1	0	20,2	84,2
П.Т	Зефир ванильный	15	50	0,4	0,1	21,4	88,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	8	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	287,30	820	26,01	22,88	118,93	793,7
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ дел. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	7-11 лет	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

18/2017м	Салат отрулец свежий с капустой пекинской	35	60	0,62	1,93	6,05	32,69
212/2017м	Омлет с колбасными изделиями	32,15	150	12,20	8,90	18,75	159,4
14/2017м	Масло подливки	12	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	10	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Эн/2022ч	Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого		470,0	17,9	18,6	59,7	418,5
	Норма завтрака по СанПиН 20ж- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор свежий)	35	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	40	200	4,6	4,9	10,1	102,63
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	50,15	90/20	8,32	13,15	7,17	180,62
139/2017м	Капуста тушеная	25	150	3,7	4,4	20,52	136,48
54-5мч/2022ч	Компот из свежих яблок	15	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржанно-пшеничный	10	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	287,30	810	23,42	23,53	94,5	685,1
	Норма обеда по СанПиН 30ж- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1							
Неделя 1/ день 4							
Завтрак							

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40,15	200	9,05	11,36	31,3	263,64
389/2017м	Фрукт свежий (банан)	35	100	1,50	0,50	8,00	95,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	15	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого		540	17,89	15,8	76,2	571,06
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83/75	470-587,5

45/2017м	Салат из свежей капусты	35	60	0,78	1,94	3,88	36,24
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	38	200	1,66	3,31	14,2	93,27
259/2017м	Жаркое по домашнему	85,15	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1нн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	10	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	287,3	740	25,91	25	96,27	713,7
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1							
Неделя 1/ день 5							

208/2017м 54-7ср/2022н	Лавашеник с творогом и соусом молочным шоколадный	45	230	Завтрак			
				11,82	14,79	43,92	356,07
388/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	35	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2м/2022м	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		570,0	15,6	15,6	83,4	536,3
Норма завтрака по СанПиН 20ж-29% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Салат из свежий помидоров и огурцов	35	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-10с/2022н	Суп крестьянский	40	200	5,12	5,14	10,76	115,58
295/331/2017м	Котлета куринная с соусом	53,3	90/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	25	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-13м/2022м	Напиток из шиповника	15	200	0,6	0,2	15,2	65,3
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	10	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	287,3	750	23,05	27,28	106,72	790,1
Норма обеда по СанПиН 30ж-35% ± 5%			700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ день 6

Завтрак							
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	40,15	200	7,30	9,97	26,88	226,45
3/2017м	Бутерброд с сыром	20	60	6,69	8,38	19,38	180,27
п.т	Йогурт	33	100	1,50	0,10	11,00	50,00
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	15	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого		560	18,66	22,13	73,2	566,28
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4:19,25	15,8:19,75	67:83,75	470:587,5

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	35	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-25с/2022м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	40	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	73,15	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1км/2022м	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010м	Хлеб джано-пшеничный	10	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	287,30	690	23,84	24,93	95,99	703,41
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	23,1:26,95	23,7:26,95	100,5:117,25	705:822,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2				У 7-11 лет	

Неделя 2/ День 7

Завтрак

70/2017м	Овоши по сезону натуральные в нарезке (огурец свежий)	35	60	0,48	0,06	1,02	6
211/2017м	Омлет с сыром	32,15	150	13,00	14,80	14,00	241,20
389/2017м	Фрукт свежий (банан)	35	100	1,50	0,50	8,00	95,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	10	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Этн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого		560,0	19,2	15,9	57,8	502,6
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5
45/2017м	Салат из свежей капусты с помидором	35	60	0,78	1,94	3,88	36,24
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	36,15	200	1,44	3,93	8,75	83
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	11,28	12,55	6,70	184,87
171/2017м	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	10	150	6,19	6,84	37,98	238,24
389/2017м	Сок фруктовый	20	200	1	0	20,2	84,2
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,3	14,49	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	8	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	287,30	680	25,3	26	111,8	788,7
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2 / День 8

Завтрак

243/2017м	Сосиски отварные	30	100	10,10	23,84	0,36	255,00
54-2г/2022н	Макаронны отварные с овощами	25	150	7,9	6,8	286	7,4
701/2010м	Хлеб пшеничный	10	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-4гн/2022н	Чай с молоком	15	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого		500	23,55	32,24	323,09	445,92
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

18/2017м	Салат огурец свежий с капустой пекинской	35	60	0,62	1,28	3,63	28,52
54-6с/2022н	Суп с клецками	45,15	200	3,85	3,67	15,03	115,4
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	71,15	90	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	25	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5нч/2022н	Компот из свежих яблок	15	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,50	19,32	96,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	8	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	287,30	780	28,3	24,95	110,1	786,9
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 2/ день 9

224/2017м 54-Гс/ 2022н	Запеканка творожно-морковная с соусом молочно-шоколадным	45,15	230	Завтрак			309,35
				11,17	14,50	38,92	
338/2017м	Фрукт свежий (мандарин)	25	100	0,80	0,20	7,53	38,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-Гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого		570,0	15,3	15,1	76,2	483,2
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/2017м 54-Гс/2022н	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор свежий)	35	60	Завтрак			12,8
				0,67	0,06	2,1	
761/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями	45	200	5,1	5,78	18,5	146,42
125/2017м	Печень тушеная в соусе	66,15	90	11,93	10,10	3,17	166,50
54-Гн/2022н	Картофель отварной	15	150	3,03	5,94	20,98	157,5
701/2010м	Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81
702/2010м	Хлеб пшеничный	8	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	10	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	287,3	790	27,19	22,83	108,57	772,7
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

