Согласовано:
Начальник лагеря: И.Н.Николаева

Утверждаю:
директор: Т.В. Проскурнина
Приказ № 17 от 14 апреля 2025 г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ МКОУ «АКИМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЖИЗДРИНСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

2025 г.

Возрастные категории: с 7 до13 лет

Сезон -летний

Сборники рецептур: 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Де-Липринт, 2011. - 584 с.

2. «Сборник ренептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. В.Т. Лапшина, Москва. «Хлебпродинформ», 2008 г.

3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г. Пермь 2001 г

4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Неделя первая
День 1

Приѐм пиши Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр3			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 9.30-10.00							
Макароны отварные с сыром	200	12.41	8,5	53.04	326.69	0.47	204
Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	1,92	382
Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	24.1	184	0,34	ГОСТ
2 Завтрак 10.30-11.00							
Фрукт «Яблоко»	100	0,48	0	12,5	54	0,23	ГОСТ
Итого		**21.91**	**15.56**	**128.06**	**674.18**	**3.19**	
Обед 13.30 - 14.00							
Помидоры порцион.	60	1.13	6.19	4.72	79.10	20.42	15
Суп рисовый с мясом кур	250	4.97	6,19	21,3	152,84	9	151
Гуляш из куриного филе	100	19.59	17,89	4.76	168.1	0,15	_260
Г речка отварная	180	9,98	14,92	30	299	-	509
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	2,58	0,09	685
Хлеб ржаной	45	3.4	**0.6**	22,5	74,25	0	ГОСТ
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	0	ГОСТ
Вафля	30	1,28	7,4	10,5	136	0,13	ГОСТ
Итого		**42.45**	**54.09**	**135.18**	**1053.79**	**29.70**	
ИТОГО за первый день:		**67.36**	**69.65**	**263.24**	**1727.90**	**32.89**	

Неделя первая
День 2

Приѐм пищи Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	(Ккал)		
Завтрак: 9.30 - 10.00							
Молочная геркулесовая каша с маслом	200/5	7,0	1 1.28	24.61	226.83	1.54	79
Хлеб пшеничный с маслом	45/10	6,09	13,8	12.7	142,8	1,3	1
Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	7,34	377
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукты «Яблоко»	100	0,48	0	1.2.5	54	0,23	ГОСТ
итого		**22.59**	**27.36**	**52.73**	**435.29**	**19.41**	
Обед 13.30 - 14.00							
Огурцы порцион.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	9.50	13
Суп картофельный с горохом в мясом	250	4,3	9,75	17,51	264	6,10	36
Котлеты	100	15.5	11.55	15.70	148.70	-	451
Овощное рагу	180	1,73	4,63	7.49	85,49	6,26	73
Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	1,92	382
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,25	-	ГОСТ
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	-	ГОСТ
11еченье	30	2,0	4,0	15,2	123,3	0,04	гост
итого		**35.51**	**43.25**	**137.10**	**984.03**	**23.82**	
ИТОГО за второй день		58.10	**68.60**	**189.83**	**1419.32**	**43.23**	

Неделя первая
День 3

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 9.30-10.00							
Молочная манная каша с маслом	200	7,5	8,6	17,3	224,3	0,45	90
Компот из свеж, фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0,5	376
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5,06	7	14,62	145	0,19	3
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт банан	150	1.3	**0**	15,9	90,1	7,2	гост
итого		**13.86**	**15.6**	**47.85**	**461.98**	**7.87**	
Обед 13.30- 14.00							
Помидоры порцион.	60	1.13	6.19	4.72	79.10	20.42	15
Суп гречневый с мясом кур	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
Рыба припущенная	100	17,S3	0,93	0,45	149,16	0.41	371
Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	1,01	520
Чай с сахаром	200		**0**	0,03	2.58	0	685
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74.25	0,34	гост
Печенье	30	3,6	9.5	3.3	115	0,34	гост
итого		**32 89**	**40.00**	**96.90**	**784.25**	**30,89**	
ИТОГО за третий день:		**46.75**	**55.60**	**144.75**	**887,75**	**38.76**	

Неделя первая
День 4

Приѐм пиши Наименование блюда	Выход блюла (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мт)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 930-10.00							
Запеканка из творога со сгущеным молоком	150\.50	30.93	22.89	36.00	310.66	0.82	469
Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	7,34	377
Бутерброд с маслом	45/10	6,09	13,8	12.7	142,8	1,3	1
2 Завтрак 1030- 11.00							
Фрукт «груша»	100	0,54	0.4	12.8	56.7	0,41	гост
итого		**46.58**	**39.37**	**64.12**	**624.82**	**9.87**	
Обед 1330-14.00							
Помидоры порц.	60	1.13	6.19	4 72	79.10	20.42	13
Суп картофельный с макаронными из-делиями с мясом кур	250	6,5	17. 16	21.92	372.18	10,52	38
Куры отварные	100	24,7	19J	11,6	169	1.05	487
Рис отварной	180	5,82	9,74	50,0	229,4	-	511
Сок фруктовый	200	0	0	16,5	85	31,8	377
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,2		ГОСТ
Пряники	50	2,1	14	39	135		ГОСТ
итого		**43.65**	**66.74**	**159.16**	**1143.88**	**62.80**	
ИТОГО за четвѐртый день		**90.23**	**106.15**	**233.29**	**1768.70**	**72.67**	

Неделя первая
День 5

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюла (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 9.30-10.00							
Молочная рисовая каша с маслом	200	4.9	3,0	15,6	239,3	0,9	177
Чай с сахаром	200	**0**	0	0,03	2,58	0	685
Бутерброд с маслом и сыром	55	5,06	7	14,62	145	0,19	3
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт «Апельсин»	100	0,9	0,2	9,5	80	2.7	ГОСТ
Итого		**11.89**	**17.0**	**37.83**	**464.68**	**4.6**	
Обед 13.30 - 14.00							
Огурцы порцион.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	9.50	13
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур.	250	3,68	7,07	8,58	118	19.41	56
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	178,7	0.15	451
Макароны отварные	180	8,77	9.35	57,93	336,51	-	516
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		12,84	98,36	0.41	349
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,25	-	ГОСТ
Печенье	30	3,6	9.5	33	115	-	гост
итого		**36.0**	**44.16**	**145.83**	**988.12**	**29.07**	
ИТОГО за пятый день:		**47.89**	**61.16**	**183.66**	**1452.80**	34.37	

Неделя вторая
День 6

Приём пищи Наименование блюда	Выход 1 блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 8.30 - 9.00							
Молочная манная каша с маслом	200\5	6.3	9.98	24.69	212.44	1.54	90
Чай с сахаром	*200*	0	0	0,03	2,58	0	685
Бутерброд с маслом и сыром	40\5\15	5,06	7	14,62	145	0,19	3
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт «Банан»	100	1,3	0	. 15,9	90,1	7,2	ГОСТ
итого		**12.66**	**16.98**	**55.24**	**450.12**	**8.93**	
Обед							
Огурцы порцион.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	9.50	13
Суп рисовый с мясом кур.	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	151
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228.75	0,15	451
Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51		516
Сок	200	0	0	16.5	85	7.34	377
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,25	-	ГОСТ
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	-	гост
итого		**35.55**	**34.68**	**154.21**	**1056.15**	**23.99**	
ИТОГО за шестой день:		**49.20**	**51.66**	**209.45**	**1506.27**	**34.92**	

Неделя вторая

День 7

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 9.30 - 10,00							
Сырники из творога со сгущенным молоком	150\50	11.2	12.69	40.2	498.3	0.43	130
Чай с лимоном и сахаром		6.75	1.71	11.5	82	6.8	377
Бутерброд с маслом	45\10	2,3	4,36	14,62	108	0	1
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт «Яблоко»	100	0,48	.2 .	12,5	54	0,23	ГОСТ
итого		**20.73**	**20.76**	**65.82**	**742.30**	**7.03**	
Обед							
Помидоры порцион	60	1.13	6.19	4.72	79.10	20.42	15
Суп картофельный с горохом и мясом	250	4,3	9,75	17,51	264	6,10	36
Плов	180	14,14	17.55	13,97	244,34	0,67	443
Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	-	19.36	98,36	0,41	349
Хлеб	45	3.4	0.6	15,4	74,2	-	ГОСТ
,Пряники	50	2,1	1.4	39	135	-	ГОСТ
Итого		**25.43**	**35.49**	**109.96**	**895.0**	**27.60**	
ИТОГО за седьмой день:		**46.16**	**56.25**	**175.78**	**1637.30**	**34.63**	

Неделя вторая
День 8

Приѐм пищи Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак: 9.30-10.00							
Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200	6.21	5.28	27.90	184.00	0	168
Чай с сахаром Бутерброд с маслом и сыром	200 45/10/15	0 5,06	0 7	0,03 14,62	2,58 145	0 0,19	685 3
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт «Апельсин»	100	0,9	0,2	9,5	80	2,7	ГОСТ
итого		**12.17**	**12.48**	**42.55**	**411.58**	**2.89**	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур.	250	6,45	17,16	21,92	372,18	6,05	38
Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1.35	126,86	0,98	105
Капуста тушеная	180	1,88	1,93	5,90	83,36	4,32	321
Сок осветленный	200	0	0	16,42	85	7,34	377
Хлеб Ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,25	-	гост
Хлеб Пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	-	тост
Пряники	50	2,1	14	39	135	-	гост
итого		**36.04**	**32.07**	**124.99**	**989.15**	**18.69**	
ИТОГО за восьмой день:		**49.21**	**48.55**	**167.54**	**1400.73**	**21.58**	

Неделя вторая
День 9

Приём пиши Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
		Б	**Ж**	У			
Завтрак: 9.30-10.00							
Молочная пшенная каша с маслом	200	6,6	8,4	25,8	224,8	0,8	196
Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	109.49	1.92	382
Бутерброд с маслом и сыром	55	5,06	7	14,62	145	0,19	3
2 Завтрак 10.30-11.00							
Фрукт «Груша»	100	0,54	0,4	12,8	56.7	0,41	ГОСТ
итого		**17.92**	**20.56**	**91.80**	**536.00**	**3.30**	
Обед 13.30 - 14.00							
Помидоры порцион	60	1.13	6.19	4.72	79.10	20.42	15
Суп рассольник с мясом курицы	250	15.23	14.63	35.48	218.75	10	96
Рыба припущенная	100	17,S3	0,93	0,45	149,16	0.41	371
Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	1,01	520
Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	34	377
Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	-	ГОСТ
Печенье	30	3,6	9,5	33	115	-	ГОСТ
итого		**52.25**	**50.84**	**130.07**	**964.16**	**33.83**	
ИТОГО за девятый день:		**70.15**	**71.40**	**221.87**	**1500.16**	**37.13**	

Неделя вторая
День 10

Приѐм пищи наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	**У**			
Завтрак: 9.30-10 00							
Суп молочный вермишелевый с маслом	200	4,8	7,5	17.4	21.3,5	0	44
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40\10\15	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Компот из свежих фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.5	376
2 Завтрак 10.30 - 11.00							
Фрукт груши	100	0 54	0.4	12.8	56.7	0.41	Гост
итого		**10.86**	**14.29**	**72.58**	**527.70**	**2.50**	
Обед							
Огурцы порцион.	60	0.76	6.09	2.38	67.3	9.50	13
борщ с капустой свежей, с мясом	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
Куры отварные	100	24,7	19,1	Н,6	311	1.05	487
Гречка отварная	180	9,90	14,50	51,50	209		509
Чай с сахаром и лимоном	180/! 5/7	6.75	1.71	И 5	82	6.8	377
Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15,4	74,25	-	гост
Печенье	30	3,6	9,5	33	115	-	гост
итого		**46.52**	**55.79**	**151.42**	**1006.55**	**22.09**	
ИТОГО за десятый день:		**57.36**	**70.18**	**224.00**	**1534.25**	**24.59**	