

Директор МКОУ «СШ № 5»

Дубровин А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Королёва Нина Ивановна

Н.И. Королёва

Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием
в каникулярный период в столовых общеобразовательных учреждений городского округа
город Михайловка на 2025 год, составленное из расчета 168 рубль 88 копеек в день на одного ребенка.

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 1				
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	19,06	18,35	106,73	667,6	733
	Батон нарезной	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №5
	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого за завтрак	21,56	18,97	136,42	799,74	
Обед	Суп картофельный с рисом	1,58	2,16	9,68	68,8	101
	Котлеты рубленые из филе птицы (ПФ)	16,0	26,46	14,97	349	322
	Каша гречневая рассыпчатая	8,6	6,09	38,64	243,8	302
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Сок плодово-ягодный	1	0,4	20,2	88	707
	Итого за обед:	31,23	36,37	112,8	888,74	
	Итого за день:	52,79	55,34	249,22	1688,48	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 2				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	7,58	13,56	53,68	367,5	174
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	2,76	0,7	16,9	81,83	ТТК №5
	Итого за завтрак	10,41	14,28	85,58	509,33	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,73	5,6	20,45	117	103
	Рагу из птицы	17,64	12,17	17,37	237	289
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	25,08	19,12	99,27	626,14	
	Итого за день:	35,49	33,4	184,85	1135,47	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1						
		День 3				
Завтрак	Блинчики со сгущенным молоком	11,95	18,63	83,66	567,28	726
	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	377
	Батон нарезной	4,74	1,2	28,98	140,28	ТТК №5
	Итого за завтрак	16,82	19,85	127,84	769,56	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,8	4,92	10,93	104	82
	Плов из птицы	18	9	36,45	299	291
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	24,51	15,27	108,83	675,14	
Итого за день:		41,33	35,12	236,67	1444,7	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1						
День 4						
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	7,08	6,6	40,68	250	182
	Батон нарезной	2,76	0,7	16,9	81,83	ТТК №5
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за завтрак	9,91	7,32	72,58	391,83	
Обед	Суп-лапша домашняя	2,24	4,64	11,12	96	148
	Наггетсы куриные (ПФ)	6,71	7,46	8,5	127,8	252
	Рис отварной	3,65	5,37	36,67	209,6	304
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	17,31	18,82	117,74	705,54	
Итого за день:		27,22	26,14	190,32	1097,37	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 5				
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	7,76	6,6	34,88	230	182
	Батон нарезной	2,76	0,7	16,9	81,83	ТТК №5
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за завтрак	10,59	7,32	66,78	371,83	
Обед	Овощи свежие, огурцы	0,7	0,1	1,9	27	71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	4,39	4,21	13,22	119	102
	Биточки, рубленные из филе птицы (ПФ)	13,1	26,46	8,1	349	323
	Макаронные изделия отварные с маслом	5,52	4,32	26,76	168,5	203
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Сок плодово-ягодный	1	0,4	20,2	88	707
	Итого за обед:	28,76	36,75	99,49	890,64	
	Итого за день:	39,35	44,07	166,27	1262,47	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 1				
Завт- рак	Оладьи со сгущенным молоком	19,06	18,35	106,73	667,6	733
	Батон нарезной	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №5
	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого за завтрак	21,56	18,97	136,42	799,74	
Обед	Суп картофельный с пшеном	1,57	2,16	9,68	68,8	101
	Котлеты рубленные из филе птицы (ПФ)	16,0	26,46	14,97	196	322
	Каша гречневая рассыпчатая	8,6	6,09	38,64	243,8	302
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	30,88	36,06	124,74	780,74	
	Итого за день:	52,44	55,03	261,16	1580,48	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2						
День 2						
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом	6,87	7,87	42,0	266	311
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	2,76	0,7	16,9	81,83	ТТК №5
	Итого за завтрак	9,7	8,59	73,9	407,83	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	4,98	8,13	84,48	88
	Плов из птицы	18	9	36,45	299	291
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	24,51	15,33	106,03	655,62	
	Итого за день:	34,21	23,92	179,93	1063,45	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2						

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 4				
Завт- рак	Блинчики со сгущенным молоком	11,95	18,63	83,66	567,28	726
	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	377
	Батон нарезной	4,74	1,2	28,98	140,28	ТТК №5
	Итого за завтрак	16,82	19,85	127,84	769,56	
Обед	Овощи свежие, огурцы	0,7	0,1	1,9	27	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,44	3,93	8,74	83,2	82
	Котлеты или биточки рыбные (ПФ)	7,82	6,93	11,21	135	234
	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,44	137	312
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Сок плодово-ягодный	1	0,4	20,2	88	707
	Итого за обед:	18,07	17,42	91,8	609,34	
	Итого за день:	34,89	37,27	219,64	1378,9	

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 5				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшени и риса	7,6	13,98	41,85	325	175
	Батон нарезной	2,76	0,7	16,9	81,83	ТТК №5
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за завтрак	10,43	14,7	73,75	466,83	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	4,39	4,21	13,22	119	102
	Фрикадельки домашние (ПФ)	12,88	17,87	7,29	241,2	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	5,52	4,32	26,76	168,5	203
	Хлеб пшеничный	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК №6
	Хлеб ржано-пшеничный	1,68	0,66	14,82	69	ТТК №8
	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,14	133	349
	Итого за обед:	27,5	27,75	108,72	800,84	
	Итого за день:	37,93	42,45	182,47	1267,67	
	Среднее значение за 10 дней	43,2	40,16	205,93	1306,47	

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва ДеЛи плюс, 2015-543с.
 - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008 – 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.