

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СШ № 5»



Дубровин А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ 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 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1						
День 1						
Завт- рак	Оладьи со сгущенным молоком	22,87	22,02	128,08	801,12	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	25,37	22,64	157,77	933,26	
Обед	Суп картофельный с рисом	1,98	2,7	12,1	86	101
	Котлеты рубленные из филе птицы (ПФ)	17,78	29,4	16,63	388	322
	Каша гречневая рассыпчатая	10,32	7,31	46,37	292,56	302
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	35,92	41,27	129,44	1017,08	
	Итого за день:	61,29	63,91	287,21	1950,34	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1						
День 2						
Завт- рак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	9,1	16,27	64,42	441	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	11,93	16,99	96,32	582,83	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,28	6,72	24,54	140,4	103
	Рагу из птицы	20,29	14,0	20,0	272,55	289
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	29,07	22,27	110,82	708,47	
	Итого за день:	41,0	39,26	207,14	1291,3	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше. Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 3				
Завт- рак	Блинчики со сгущенным молоком	14,66	22,86	102,67	696,2	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	19,53	24,08	146,85	898,48	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,16	5,9	13,11	124,8	82
	Плов из птицы	20,7	10,35	41,91	343,85	291
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	28,36	17,8	121,3	764,17	
	Итого за день:	47,89	41,88	268,15	1662,65	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше. Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 4				
Завт- рак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	8,5	7,92	48,82	300	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	11,33	8,64	80,72	441,83	
Обед	Суп-лапша домашняя	2,8	5,8	13,9	120	148
	Наггетсы куриные (ПФ)	7,45	8,29	9,44	142	252
	Рис отварной	4,38	6,44	44	251,52	304
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	20,13	22,08	133,62	809,04	
	Итого за день:	31,46	30,72	214,34	1250,87	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 1		День 5				
Завт- рак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	9,31	7,92	41,86	276	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	12,14	8,64	73,76	417,83	
Обед	Овощи свежие, огурцы	1,1	0,16	3,16	45	71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	5,48	5,26	16,53	148,75	102
	Биточки, рубленные из филе птицы (ПФ)	14,55	29,4	9,0	388	323
	Макаронные изделия отварные с маслом	6,62	5,18	32,11	202,2	203
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	32,59	41,86	115,14	1034,47	
	Итого за день:	44,73	50,5	188,9	1452,3	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше 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 ..	22,87	22,02	128,08	801,12	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	25,37	22,64	157,77	933,26	
Обед	Суп картофельный с пшеном	1,96	2,7	12,1	86	101
	Котлеты рубленные из филе птицы (ПФ)	17,78	29,4	16,63	388	322
	Каша гречневая рассыпчатая	10,32	7,31	46,37	292,56	302
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	35,56	40,96	141,38	1062,08	
	Итого за день:	60,93	63,6	299,15	1995,34	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 2				
Завт- рак	Каша молочная манная жидкая с маслом	8,24	9,44	50,4	319,2	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	11,07	10,16	82,3	461,03	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	2,16	6,0	9,76	101,4	88
	Плов из птицы	20,7	10,35	41,91	343,85	291
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	28,36	17,9	117,95	740,77	
	Итого за день:	39,43	28,06	200,25	1201,8	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 3				
Завт- рак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	8,5	7,92	48,82	300	182
	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	11,0	8,54	78,51	432,14	
Обед	Рассольник Ленинградский	2,2	5,2	15,58	118	132
	Тефтели (ПФ) с соусом	16,48	8,98	10,23	153,83	463/366
	Пюре гороховое с маслом	16,35	8,22	42	306	199
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	40,53	23,95	134,09	873,35	
	Итого за день:	51,53	32,49	212,6	1305,49	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 4				
Завт- рак	Блинчики со сгущенным молоком	14,66	22,86	102,67	696,2	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	19,53	24,08	146,85	898,48	
Обед	Овощи свежие, огурцы	1,1	0,16	3,16	45	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,8	4,91	10,93	104	82
	Котлеты или биточки рыбные (ПФ)	8,68	7,7	12,45	150	234
	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	164,4	312
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	21,09	20,39	105,41	713,92	
	Итого за день:	40,62	44,47	252,26	1612,4	

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше Сезон: летне-осенний						
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Угл.		
Неделя 2		День 5				
Завт- рак	Каша вязкая молочная из пшена и риса	9,12	16,77	50,22	390	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	11,95	17,49	82,12	531,83	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	5,48	5,26	16,53	148,75	102
	Фрикадельки домашние (ПФ)	14,31	19,86	8,1	268	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	6,62	5,18	32,11	202,2	203
	Хлеб пшеничный	3,16	0,8	19,32	93,52	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:	31,91	31,85	123,02	914,77	
	Итого за день:	43,86	49,34	205,14	1446,6	
	Среднее значение за 10 дней	50,27	48,42	233,51	1516,91	

- 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.