

СОГЛАСОВАНО:

Начальник смены лагеря Семин О.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник ООШП

Юрина Т.В.

№

Семин О.Г. Ф.И.О.

2025 г.

" " "

2025 г.



Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся учреждений Цивильского муниципального округа в пришкольном лагере

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюд

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Ккал

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.62	10.44	16.96	240.1
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5

Итого за завтрак	565	16.29	16.21	68.26	513.6
Обед					
Салат из свежих огурцов	70	0.55	7.05	2.11	73.5
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.83	5.94	7.78	141.6
Куриное филе туш.в соусе	50/50	11.97	12.89	6.98	248.09
Макароны отварные	165	6.02	5.48	44.03	232.65
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	850	25.91	32.18	110.03	920.84
Итого за день		42.2	48.39	178.29	1434.44
2 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	200/10	11.33	14.65	44.56	335.16
Яйцо отварное	40	3.4	3.06	0.2	42
Чай с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Печенье	50	3.54	10.12	44.9	251
Итого за завтрак	557	22.43	28.94	131.38	819.66
Обед					
Салат из свежих помидоров	70	0.77	4.27	3.2	54.39
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	5.89	4.66	24.05	202.96
Биточки рыбные с соусом	60/40	12.22	9.94	13.93	203
Картофельное пюре	165	3.54	10.12	44.9	231
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	855	27.69	29.81	125.68	881.35
Итого за день		50.12	58.75	257.06	1701.01
3 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	220/5	9.34	10.39	15.58	187.48
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103
Бутерброд с джемом	25/5/70	2.4	6.2	42	227.5
Батон Раменский	25	3.12	0.84	21.2	106

Итого за завтрак	550	15.81	18.68	95.03	623.98
Обед					
Салат из свежей капусты	70	0.98	1.07	1.03	61.6
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.84	3.84	14.55	111.25
Плов из свинины	240	20.78	17.48	64.88	463.2
Напиток апельсиновый	200	0.2	0.04	25.73	100
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	800	29	23.23	130.79	866.05
Итого за день		44.81	41.91	225.82	1490.03
4 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	17.27	21.64	36.27	384.45
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	555	21.64	23.11	87.57	621.95
Обед					
Салат из свеклы	70	0.89	4.71	5.35	43.17
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5.53	8.38	14.4	145.3
Котлеты из филе кур с соусом	60/40	9.1	11.5	2.76	163.2
Каша гречневая рассыпчатая	165	7.64	4.28	45.38	298.1
Компот из свежих яблок	200	0.36	0	35.8	142
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	850	28.72	29.67	128.29	921.77
Итого за день		50.36	52.78	215.86	1543.72
5 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	11.08	14.72	32.46	326.02
Запеканка из творога со сгущенкой	75/20	13.74	9.22	33.45	194.55
Чай с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	557	28.98	25.05	107.63	712.07
Обед					

Салат Витаминный	70	0.12	4.46	2.81	36
Суп картофельный с рыбой	10/250	7.34	4.68	10.58	134.2
Котлеты Особые с соусом	60/40	14.14	16.68	8.96	264.2
Рис отварной	165	7.14	7.52	48.63	268.95
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	850	34.01	34.16	110.58	893.35
Итого за день		62.99	59.21	218.21	1605.42
6 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/5	12.44	14.27	18.9	232.45
Печенье	100	7.08	11.8	74.9	417
Кисель	200	1.6	1.65	31.4	124
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	555	25.02	28.77	151.7	905.95
Обед					
Огурцы свежие порциями	70	0.56	0.07	1.82	9.8
Суп с клёцками	250	6.17	8.36	17.46	126
Котлеты Улыбка	60/40	10.74	15.09	23.33	236.91
Каша пшеничная вязкая	165	5.85	5.38	37.05	298.22
Напиток из сока	200	0.3	0	19.22	105
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	845	28.82	29.7	123.48	905.93
Итого за день		53.84	58.47	275.18	1811.88
7 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	10.4	5	28.46	217.67
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103
Батон Раменский	25	1.95	0.52	13.25	66.25
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45
Итого за завтрак	580	14.9	10.27	88.76	545.67
Обед					
Салат из свежей капусты	70	0.98	1.07	1.03	61.6
Суп картофельный с бобовыми	250	4.96	4.44	23.78	178.55

Биточки из филе кур с соусом	60/40	15.02	17.65	14.96	267.15
Макароны отварные	165	6.02	5.48	44.03	232.65
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	845	32.52	29.46	132.93	964.95
Итого за день		47.42	39.73	221.69	1510.62
8 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	220/5	18.98	23.8	39.89	405.6
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Вафли	65	4.24	12.14	54	252
Итого за завтрак	550	27.2	45.31	135.45	927.1
Обед					
Салат из св.помидоров и огурцов	70	1.55	5.74	3.3	96
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.95	6.99	27.64	175.1
Рыба припущенная	60/40	11.89	8.69	12.41	196.22
Картофельное пюре	165	3.54	10.12	44.9	231
Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	855	31.39	32.4	128.07	887.32
Итого за день		58.59	77.71	263.52	1814.42
9 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	190/10	19.84	17.33	47.55	402.11
Апельсины свежие	150	0.8	0.02	22.6	69
Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	600	24.8	18.46	111.87	662.61
Обед					
Салат из свежих помидоров	70	0.77	4.27	3.2	54.39

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5.53	8.38	14.4	145.3
Котлеты Домашние из говяд. и свинины	60/40	7.58	13.02	13.92	186
Каша гречневая рассыпчатая	165	7.64	4.28	37.39	298.1
Компот из сухофруктов	200	0.2	0	27.8	116
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	850	26.92	30.75	121.31	929.79
Итого за день		51.72	49.21	233.18	1592.4
10 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.62	10.44	16.96	240.1
Пудинг Мальвина со сгущ.молоком	75/20	10.56	10.23	30.34	225.22
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	550	22.42	21.74	98.33	692.82
Обед					
Огурцы свежие порциями	70	0.56	0.07	1.82	9.8
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.84	3.84	14.55	111.25
Фрикадельки из говядины в соусе	60/40	11.5	15.22	16.25	185.4
Каша пшенная вязкая	165	7.04	7.14	39.05	248
Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	106
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	850	26.24	27.07	120.47	790.45
Итого за день		48.66	48.81	218.8	1483.27
11 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	220/5	9.34	10.39	15.58	187.48
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	575	14.59	13.09	68.13	467.98
Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом	70	1.02	3.54	5.74	55
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.95	6.99	27.64	175.1
Жаркое по-домашнему со свининой	240	18.6	20.12	58.56	484.8

Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	820	33.84	31.47	131.54	904.9
Итого за день		48.43	44.56	199.67	1372.88

12 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200/5	12.44	14.27	18.9	232.45
Вафли	100	5.5	22	66	310
Кисель	200	1.6	1.65	31.4	124
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	555	23.44	38.97	142.8	798.95
Обед					
Салат Оздоровительный	70	0.67	0.1	9.03	63
Суп с клёцками	250	6.17	8.36	17.46	126
Котлеты Домашние из говяд. и свинины	60/40	7.58	13.02	13.92	186
Каша пшеничная вязкая	165	5.85	5.38	37.05	298.22
Напиток из сока	200	0.3	0	19.22	105
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	845	25.77	27.66	121.28	908.22
Итого за день		49.21	66.63	264.08	1707.17

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

Итого средняя за 12 дней:

Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность
50.70	53.85	230.95	1588.94

№ технологической карты								
302*								
пром.								
685*								
пром.								
пром.								

16*								
124*								
493*								
516*								
79**								
пром.								
№ технологической карты								
333*								
686*								
пром.								
пром								
19*								
139*								
388*								
520*								
685*								
пром.								
№ технологической карты								
302*								
692*								
2*								
пром.								

43*								
110*								
443*								
639*								
пром.								
№ технологической карты								
302*								
пром.								
685*								
пром.								
51*								
132*								
498*								
508*								
638*								
пром.								
№ технологической карты								
302*								
366*								
686*								
пром.								

39*							
133*							
452*							
511*							
685*							
пром.							
№ технологич еской карты							
302*							
пром							
591***							
пром.							
134*							
219***							
302*							
97**							
№ технологич еской карты							
302*							
2*							
692*							
пром.							
пром.							
43*							
139*							

498*							
516*							
79**							
пром.							
№ технологич еской карты							
302*							
685*							
пром.							
пром.							
пром							
20*							
140*							
232***							
520*							
686*							
пром.							
№ технологич еской карты							
333*							
686*							
пром.							
19*							

132*							
271***							
508*							
639*							
пром.							
№ технологич еской карты							
302*							
тتك							
79**							
пром.							
110*							
471*							
302*							
639*							
пром.							
№ технологи- ческой карты							
302*							
692*							
пром							
пром.							
44***							
140*							
259**							

[illegible]