

«Утверждаю»  
Директор ООО «Металполис»  
«18» марта 2024г.  
В.А.Лысенко



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 22  
х.Кривой Лиман  
«18» марта 2024г.  
Г.А.Редько



# Примерное 5 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

**Примерное меню для пришкольного оздоровительного лагеря**

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда (г) | с 7 - 11 лет           |              |               | Энергет. Ценн (ккал) | № рецептуры | Цена блюда    |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|
|                       |                                      |               | Пищевые вещества в (г) |              |               |                      |             |               |
|                       |                                      |               | Б                      | Ж            | У             |                      |             |               |
| <b>День 1:</b>        |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
| <b>Завтрак:</b>       |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
|                       | Каша вязкая молочная "Дружба"        | 200           | 10,26                  | 9,18         | 31,00         | 208                  | 302         | 22,04         |
|                       | Оладьи из творога                    | 100           | 5,82                   | 8,29         | 18,68         | 196,2                | 253         | 34,96         |
|                       | Чай с лимоном                        | 200/12/7      | 0,30                   | 0,05         | 15,20         | 60                   | 686         | 5,40          |
|                       | Йогурт "Фруате" 2,5% (черника)       | 1/125         | 3,12                   | 1,63         | 16            | 95                   | 698         | 37,00         |
| <b>Итого Завтрак:</b> |                                      | <b>644</b>    | <b>19,50</b>           | <b>19,15</b> | <b>80,88</b>  | <b>559</b>           |             | <b>99,40</b>  |
| <b>Обед:</b>          |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
|                       | Сельдь с луком                       | 40/10/2       | 4                      | 6,4          | 3,2           | 49,8                 | 89          | 24,40         |
|                       | Борщ с капустой и картофелем         | 250           | 2,12                   | 5,33         | 12,1          | 112,8                | 110         | 16,51         |
|                       | Наггетсы куриные                     | 80            | 9,75                   | 9,16         | 12,31         | 186                  | 437         | 58,34         |
|                       | Пюре картофельное                    | 150           | 3,8                    | 6,8          | 22,21         | 151,4                | 520         | 19,60         |
|                       | Сок фруктовый персиковый             | 200           | 1                      | 0            | 21,2          | 96                   | 707         | 10,40         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 60            | 4,74                   | 0,6          | 27            | 156,76               |             | 4,50          |
|                       | Хлеб ржаной                          | 30            | 1,98                   | 0,36         | 10,02         | 42                   |             | 2,50          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                      | <b>822</b>    | <b>27,39</b>           | <b>28,65</b> | <b>108,04</b> | <b>794,76</b>        |             | <b>136,25</b> |
| <b>Всего за день:</b> |                                      | <b>1466</b>   | <b>46,89</b>           | <b>47,8</b>  | <b>188,92</b> | <b>1353,96</b>       |             | <b>235,65</b> |
| <b>День 2:</b>        |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
| <b>Завтрак:</b>       |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
|                       | Омлет с сыром                        | 150           | 11,93                  | 10,32        | 27,48         | 274,7                | 342         | 55,83         |
|                       | Зеленый горошек консервированный     | 50            | 1,46                   | 0,09         | 2,96          | 18,5                 |             | 13,65         |
|                       | Батончик шоколадный "Чио Рио"        | 30            | 3,00                   | 9,60         | 17,80         | 135,00               |             | 19,00         |
|                       | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200           | 0,2                    | 0,00         | 11            | 58                   | 690         | 8,33          |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 40            | 3,04                   | 0,32         | 19,68         | 104,5                |             | 3,00          |
|                       | Апельсины свежие                     | 150           | 1,35                   | 0,30         | 8,15          | 64,5                 | 386         | 26,00         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                      | <b>620</b>    | <b>20,98</b>           | <b>20,63</b> | <b>87,07</b>  | <b>655,2</b>         |             | <b>125,81</b> |
| <b>Обед:</b>          |                                      |               |                        |              |               |                      |             |               |
|                       | Салат "Степной" из разных овощей     | 60            | 1,17                   | 2,47         | 1,6           | 48                   | 25          | 10,66         |
|                       | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250           | 2,2                    | 3,6          | 12,3          | 118                  | 139         | 14,82         |
|                       | "Ежики" из птицы                     | 80/40         | 8,56                   | 11,64        | 9,84          | 204,20               | 54-15М      | 49,55         |
|                       | Каша рассыпчатая гречневая           | 150           | 7,2                    | 8,2          | 18,3          | 134                  | 508         | 17,41         |
|                       | Сок фруктовый яблочный               | 200           | 1                      | 0            | 25,4          | 86,6                 | 707         | 10,40         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 60            | 4,74                   | 0,6          | 27            | 156,76               |             | 4,50          |
|                       | Хлеб ржаной                          | 30            | 1,98                   | 0,36         | 10,02         | 42                   |             | 2,50          |
| <b>Итого обед:</b>    |                                      | <b>870</b>    | <b>26,85</b>           | <b>26,87</b> | <b>104,46</b> | <b>789,56</b>        |             | <b>109,84</b> |
| <b>Всего за день:</b> |                                      | <b>1490</b>   | <b>47,83</b>           | <b>47,50</b> | <b>191,53</b> | <b>1444,76</b>       |             | <b>235,65</b> |

|             |      |      |     |      |
|-------------|------|------|-----|------|
| завтрак 25% | 19,2 | 19,6 | 84  | 588  |
| обед 35%    | 26,8 | 27,4 | 117 | 822  |
| итого       | 46   | 47   | 201 | 1410 |

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда                         | Вес блюда (г) | с 7 - 11 лет           |              |               |                | Энергет. Ценн (ккал) | № рецептуры   | Цена блюда |
|-----------------------|--|---------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|------------|
|                       |  |               | Пищевые вещества в (г) |              |               |                |                      |               |            |
|                       |  |               | Б                      | Ж            | У             |                |                      |               |            |
| <b>День 3:</b>        |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
| <b>Завтрак:</b>       |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
|                       | Плов из птицы  | 200           | 11,49                  | 14,56        | 33,07         | 294,95         | 492                  | 48,83         |            |
|                       | Салат "Розовый" из капусты со свеклой                  | 40            | 0,71                   | 0,07         | 2,76          | 14,68          | 101                  | 7,69          |            |
|                       | Чай с сахаром  | 200/12        | 0,6                    | 0            | 12,4          | 43,9           | 685                  | 2,60          |            |
|                       | Хлеб пшеничный   | 40            | 3,04                   | 0,32         | 19,68         | 104,5          |                      | 3,00          |            |
|                       | Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)                        | 1/115         | 3,56                   | 4,5          | 20,24         | 120,75         | 698                  | 36,50         |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |  | <b>607</b>    | <b>19,40</b>           | <b>19,45</b> | <b>88,15</b>  | <b>578,78</b>  |                      | <b>98,62</b>  |            |
| <b>Обед:</b>          |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
|                       | Салат "Мозаика"  | 60            | 1,43                   | 4,72         | 6,24          | 75,44          | 94                   | 13,50         |            |
|                       | Свекольник со сметаной                                 | 250           | 2,25                   | 6,35         | 13,33         | 110,38         | 54-18 с              | 16,99         |            |
|                       | Зразы рубленые   | 90            | 12,1                   | 10,9         | 9,38          | 163            | 456                  | 51,59         |            |
|                       | Картофель по-деревенски                                | 150           | 2,86                   | 4,32         | 13,01         | 142,35         | 351                  | 19,55         |            |
|                       | Сок фруктовый яблочно-абрикосовый                      | 200           | 0,6                    | 0            | 24            | 98             | 707                  | 10,40         |            |
|                       | Хлеб пшеничный   | 60            | 4,74                   | 0,6          | 27            | 156,76         |                      | 4,50          |            |
|                       | Хлеб ржаной  | 30            | 1,98                   | 0,36         | 10,02         | 42             |                      | 2,50          |            |
|                       | Яблоки свежие  | 150           | 1,50                   | 0,30         | 8,30          | 55             | 386 М.П.Могиль       | 18,00         |            |
| <b>Итого обед:</b>    |  | <b>990</b>    | <b>27,46</b>           | <b>27,55</b> | <b>111,28</b> | <b>842,93</b>  |                      | <b>137,03</b> |            |
| <b>Всего за день:</b> |  | <b>1597</b>   | <b>46,86</b>           | <b>47,00</b> | <b>199,43</b> | <b>1421,71</b> |                      | <b>235,65</b> |            |
| <b>День 4:</b>        |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
| <b>Завтрак:</b>       |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
|                       | Сырники из творога со сметаной (термическая обработка) | 100/20        | 8,64                   | 6,68         | 18,68         | 230            | 358                  | 53,91         |            |
|                       | Бутерброд с сыром                                      | 50            | 4,8                    | 9,1          | 19,3          | 93             | 3                    | 20,48         |            |
|                       | Кофейный напиток                                       | 200           | 1,14                   | 0,66         | 6,82          | 37,8           | 692                  | 3,90          |            |
|                       | Вафли "Джумка"   | 1/37          | 3,8                    | 2,9          | 30,8          | 133            |                      | 27,20         |            |
|                       | Апельсины свежие                                       | 150           | 1,35                   | 0,30         | 8,15          | 64,5           | М.П.Могиль           | 26,00         |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |  | <b>557</b>    | <b>19,73</b>           | <b>19,64</b> | <b>83,75</b>  | <b>558,3</b>   |                      | <b>131,49</b> |            |
| <b>Обед:</b>          |  |               |                        |              |               |                |                      |               |            |
|                       | Винегрет овощной                                       | 60            | 1,9                    | 5,15         | 2,4           | 38             | 71                   | 11,92         |            |
|                       | Суп- лапша домашняя                                    | 250           | 6,8                    | 8,1          | 12,9          | 129,5          | 148                  | 14,35         |            |
|                       | Котлеты рубленые из птицы                              | 90            | 6,56                   | 7,02         | 6,7           | 192,8          | 498                  | 43,90         |            |
|                       | Рис припущенный  | 150           | 3,1                    | 4,8          | 22,96         | 176            | 512                  | 13,25         |            |
|                       | Соус томатный с овощами                                | 30            | 0,69                   | 0,9          | 2,46          | 32             | 588                  | 3,34          |            |
|                       | Сок фруктовый яблочно-персиковый                       | 200           | 1                      | 0            | 21,2          | 103            | 707                  | 10,40         |            |
|                       | Хлеб пшеничный   | 60            | 4,74                   | 0,6          | 27            | 156,76         |                      | 4,50          |            |
|                       | Хлеб ржаной  | 30            | 1,98                   | 0,36         | 10,02         | 42             |                      | 2,50          |            |
| <b>Итого обед:</b>    |  | <b>870</b>    | <b>26,77</b>           | <b>26,93</b> | <b>105,64</b> | <b>870,06</b>  |                      | <b>104,16</b> |            |
| <b>Всего за день:</b> |  | <b>1427</b>   | <b>46,5</b>            | <b>46,57</b> | <b>189,39</b> | <b>1428,36</b> |                      | <b>235,65</b> |            |

|             |      |      |     |      |
|-------------|------|------|-----|------|
| завтрак 25% | 19,2 | 19,6 | 84  | 588  |
| обед 35%    | 26,8 | 27,4 | 117 | 822  |
| итого       | 46   | 47   | 201 | 1410 |

| Прием пищи            | Прием пищи, наименование блюда               | Вес блюда<br>(г) | с 7 - 11 лет           |              |               |                | Энергет<br>Ценн<br>(ккал) | № рецептуры   | Цена<br>блюда |
|-----------------------|--|------------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|
|                       |  |                  | Пищевые вещества в (г) |              |               |                |                           |               |               |
|                       |  |                  | Б                      | Ж            | У             |                |                           |               |               |
| <b>День 5:</b>        |  |                  |                        |              |               |                |                           |               |               |
| <b>Завтрак:</b>       |  |                  |                        |              |               |                |                           |               |               |
|                       | Курица в сырном соусе                        | 60               | 10,92                  | 13,2         | 14,7          | 180,4          | 322                       | 48,75         |               |
|                       | Макаронные изделия                           | 150              | 3,32                   | 5,84         | 26,8          | 219,5          | 332                       | 13,92         |               |
|                       | Овощи соленые (огурцы)                       | 40               | 0,5                    | 0,06         | 1,87          | 10             |                           | 7,84          |               |
|                       | Чай с сахаром                                | 200/12           | 0,6                    | 0            | 12,4          | 43,9           | 685                       | 2,60          |               |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 40               | 3,04                   | 0,32         | 19,68         | 104,5          |                           | 3,00          |               |
|                       | Яблоки свежие                                | 150              | 1,50                   | 0,30         | 8,30          | 55             | 386<br>М.П.Могилян        | 18,00         |               |
| <b>Итого Завтрак:</b> |  | <b>652</b>       | <b>19,88</b>           | <b>19,72</b> | <b>83,75</b>  | <b>613,3</b>   |                           | <b>94,11</b>  |               |
| <b>Обед:</b>          |  |                  |                        |              |               |                |                           |               |               |
|                       | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 60               | 1,32                   | 3,66         | 6,84          | 38             | 45                        | 14,22         |               |
|                       | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 250/25           | 4,64                   | 5,18         | 9,44          | 106            | 137                       | 41,48         |               |
|                       | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)      | 70/50            | 8,85                   | 10,72        | 8,28          | 213,6          | 374                       | 48,84         |               |
|                       | Пюре картофельное                            | 150              | 3,8                    | 6,8          | 22,21         | 151,4          | 520                       | 19,60         |               |
|                       | Сок фруктовый персиковый                     | 200              | 1                      | 0            | 21,2          | 96             | 707                       | 10,40         |               |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 60               | 4,74                   | 0,6          | 27            | 156,76         |                           | 4,50          |               |
|                       | Хлеб ржаной                                  | 30               | 1,98                   | 0,36         | 10,02         | 42             |                           | 2,50          |               |
| <b>Итого обед:</b>    |  | <b>895</b>       | <b>26,33</b>           | <b>27,32</b> | <b>104,99</b> | <b>803,76</b>  |                           | <b>141,54</b> |               |
| <b>Всего за день:</b> |  | <b>1547</b>      | <b>46,21</b>           | <b>47,04</b> | <b>188,74</b> | <b>1417,06</b> |                           | <b>235,65</b> |               |

завтрак 25%  
обед 35%  
итого

|      |      |     |      |
|------|------|-----|------|
| 19,2 | 19,6 | 84  | 588  |
| 26,8 | 27,4 | 117 | 822  |
| 46   | 47   | 201 | 1410 |

|                  |  | с 7 - 11 лет           |        |        |                           |
|------------------|--|------------------------|--------|--------|---------------------------|
|                  |  | Пищевые вещества в (г) |        |        | Энергет<br>Ценн<br>(ккал) |
|                  |  | Б                      | Ж      | У      |                           |
| итого за 5 дней  |  | 234,29                 | 235,91 | 958,01 | 7065,85                   |
|                  |  | 46,86                  | 47,18  | 191,60 | 1413,17                   |
| среднее значение |  |                        |        |        |                           |
| соотношение      |  | 1                      | 1      | 4      |                           |

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

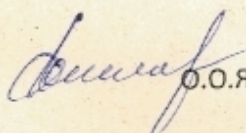
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

3. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник  
рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник  
рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022

Технолог

  
О.О.Ятурова