

Согласованно

Директор

МП

Утверждено

ИП Бакулина Т.С.

МП

Основное меню приготовления блюд школьного лагеря горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов

Рацион:		Неделя:1		День:			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПОВИДЛО	20	0,15		18	72,15	пром
	КАША МОЛОЧНАЯ****	220	10,3	11,5	48,3	337,9	54-13к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ПРЯНИК	36	1,98	2,34	25,2	129,78	пром
	Итого за Завтрак	506	14,93	14,04	112,8	636,93	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	120,24	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Итого за Обед	750	27,1	16,77	102,24	707,29	
Итого за день		1 256	42,03	30,81	215,04	1344,22	

Рацион:		Неделя:1		День:				(лист 2)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
	ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.	
Итого за Завтрак		656	11,93	9,43	93,47	507,46		
Обед								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
Итого за Обед		740	28,87	26,54	98,13	712,67		
Итого за день		1 396	40,8	35,97	191,6	1220,13		

Рацион:		Неделя:1			День:		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,41	12,65	47,05	343,75	54-6к	
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн	
	Итого за Завтрак	500	15,95	16,03	74,24	504,95		
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с	
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	
	КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ ПОКУПЕЧЕСКИ	250	18,8	18,1	29,45	356,15	91,19	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.	
	Итого за Обед	810	30,16	31,66	78,38	724,97		
Итого за день		1 310	46,11	47,69	152,62	1229,92		

Рацион: Неделя:1 День: (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
	ПОВИДЛО	20	0,15		18	72,15	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		500	13,14	13,74	83,08	508,36	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	230	7,73	5,24	18,68	153,09	54-8с
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,77	5,97	35,59	221,4	54-5г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,09	14,04	60,21	54-2хн
Итого за Обед		720	33,45	25,5	97,91	749,35	
Итого за день		1 220	46,59	39,24	180,99	1257,71	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
Итого за Завтрак		506	32,48	16,85	77,64	592,31	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,11	19,67		245,78	159
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
		700	28,34	29,11	86,91	731,07	
Итого за Обед		700	28,34	29,11	86,91	731,07	
Итого за день		1 206	60,82	45,96	164,55	1323,38	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:1			День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	9,06	11,64	42,58	311,25	54-21к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Завтрак		525	17,31	16,64	78,58	532,35	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Компот из изюма	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
		780	28,5	19,16	108,11	720,55	
Итого за Обед		780	28,5	19,16	108,11	720,55	
Итого за день		1 305	45,81	35,8	186,69	1252,9	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
Итого за Завтрак		506	14,41	23,47	80,61	591,72	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,67	6	6,33	85	8.16
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Обед	860	33,01	26,79	86,58	718,44	
Итого за день	1 366	47,42	50,26	167,19	1310,16	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром	
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
	Итого за Завтрак	500	33,5	17,4	63,2	543,5		
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	
	Биточки из мяса птицы в молочном соусе	100	10,2	11,7	8,2	179	306	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342	
	ЯБЛОКО	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.	
	Итого за Обед	830	22,9	22,7	109,55	735,78		
Итого за день		1 330	56,4	40,1	172,75	1279,28		

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	10	12,14	45,17	330	54-6к	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
Итого за Завтрак		500	14,15	20,32	77	551,35		
Обед								
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	4,6	16,3	133,1	54-8с	
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,32	7,16	42,71	265,68	54-5г	
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
Итого за Обед		700	32,37	25,26	112,61	794,73		
Итого за день		1 200	46,52	45,58	189,61	1346,08		

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	11,24	12,55	52,69	368,62	54-13к	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.	
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн	
Итого за Завтрак		500	14,91	20,41	76,95	551,74		
Обед								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	22,13	21,87	13,2	339,47	54-10м	
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з	
	Компот из изюма	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
Итого за Обед		730	32,25	38,1	70,27	753,92		
Итого за день		1 230	47,16	58,51	147,22	1305,66		

(лист 11)

Рацион:		Неделя:2			День:		(лист 11)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	277,43	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн

ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак	635	9,65	9,18	79,64	502,48	
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
Курица тушеная в соусе	90	18,9	4,95	3,15	132,39	290/330
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Обед	740	35,22	17,64	102,61	709,92	
Итого за день	1 375	44,87	26,82	182,25	1212,4	

(лист 12)

Рацион:		Неделя:2		День:				(лист 12)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
	Повидло	50	0,38		45	180,38	пром.	
	КАША МОЛОЧНАЯ****	220	5,83	5,94	31,57	202,95	54-25к	
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн	
Итого за Завтрак		520	10,26	6,32	108,5	531,38		
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с	
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м	
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с	
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
Итого за Обед		750	24	24,42	115,85	787,54		
Итого за день		1 270	34,26	30,74	224,35	1318,92		
Итого за период		15 464	558,79	487,48	2174,86	15370,76		
Среднее значение за период			46,6	40,6	181,2	1280,9		

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**** Для приготовления молочной каши используется крупа пшениная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.