

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

(подпись)

М.П.

Согласовано

директором

Погарской СОШ №1

К.П.Грибановской

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях пгт.Погар
на период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Дата подписания « 29 » мая 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Итого за завтрак		535	18,73	19,95	73,30	549,00	
Завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/9	5,99	10,13	42,94	287,40	№174-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик из п/ф (молоко сгущённое варёное)	81	5,70	4,50	29,10	179,00	ТТК №50
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Итого за завтрак		555	18,84	20,00	100,82	659,40	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Биточки рыбные "по- домашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за обед		830	24,09	22,74	104,86	729,00
Итого за день		1 365	42,82	42,69	178,15	1 278,00	
Итого за день (2-й вариант)		1 385	42,93	42,74	205,67	1 388,40	

ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		630	16,44	13,92	109,01	632,60	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	45/45	9,52	25,35	2,30	274,50	№256-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		805	22,62	36,08	104,80	848,10	
<i>Итого за день</i>		1 435	39,05	50,00	213,81	1 480,70	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№182-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		640	17,83	22,28	96,63	665,20	
Обед	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		750	29,91	34,39	105,82	858,88	
<i>Итого за день</i>		1 390	47,74	56,67	202,45	1 524,08	

ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Сырники из творога с молоком сгущённым</i>	80/20	15,36	14,02	24,38	284,80	№223-2015г.
		80/20	16,34	15,99	20,45	291,20	№219-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Итого за завтрак		530	23,39	22,02	95,77	675,80	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое по- домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Вафля десертная	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		795	24,64	48,94	95,29	934,70	
Итого за день		1 325	48,03	70,95	191,06	1 610,50	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00	№183-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (нектарин)	100	1,10	0,30	11,00	44,00	№338-2015г.
Итого за завтрак		535	15,83	17,39	82,50	545,00	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп из овощей с цыплёнком и сметаной	250/10/5	3,83	4,11	9,33	124,45	№99-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		810	26,02	34,62	97,67	841,30	
Итого за день		1 345	41,85	52,01	180,17	1 386,30	

ДЕНЬ 6							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью или луком зелёным*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	12,14	22,43	39,67	409,10	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>16,01</i>	<i>24,85</i>	<i>74,37</i>	<i>585,14</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>815</i>	<i>31,82</i>	<i>41,86</i>	<i>108,50</i>	<i>953,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 315</i>	<i>47,83</i>	<i>66,71</i>	<i>182,87</i>	<i>1 539,04</i>	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>17,07</i>	<i>20,19</i>	<i>93,05</i>	<i>627,00</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>29,26</i>	<i>20,77</i>	<i>104,07</i>	<i>733,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 265</i>	<i>46,33</i>	<i>40,96</i>	<i>197,11</i>	<i>1 360,35</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Блинчик из п/ф (молоко сгущённое варёное)	81	5,70	4,50	29,10	179,00	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>506</i>	<i>19,99</i>	<i>17,82</i>	<i>97,84</i>	<i>633,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,22	22,20	15,32	322,00	№295-2015г.
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>29,86</i>	<i>35,01</i>	<i>94,55</i>	<i>822,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 316</i>	<i>49,85</i>	<i>52,83</i>	<i>192,38</i>	<i>1 455,40</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	ПР
Итого за завтрак		570	16,61	18,95	93,91	623,60	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		745	27,04	41,33	95,60	871,95	
Итого за день		1 315	43,65	60,29	189,51	1 495,55	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Сырники из творога с молоком сгущённым	120/30	23,04	21,03	36,58	427,20	№223-2015г.
		120/30	24,51	23,98	30,67	436,80	№219-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
Итого за завтрак		500	25,99	22,43	79,54	627,60	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331- 2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за обед	890	24,38	30,37	112,91	834,80	
Итого за день		1 390	50,37	52,80	192,44	1 462,40	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>650</i>	<i>14,36</i>	<i>17,31</i>	<i>119,79</i>	<i>697,40</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп из овощей с цыплёнком	250/10	3,70	3,36	9,15	116,35	№99-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>815</i>	<i>22,74</i>	<i>38,02</i>	<i>96,52</i>	<i>856,05</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 465</i>	<i>37,10</i>	<i>55,32</i>	<i>216,31</i>	<i>1 553,45</i>	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий (порция)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>590</i>	<i>25,00</i>	<i>21,86</i>	<i>77,46</i>	<i>613,95</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Голубцы "ленивые" со свининой	108/50	7,40	21,40	14,40	279,50	ТТК №24
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>813</i>	<i>18,90</i>	<i>33,64</i>	<i>97,37</i>	<i>779,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 403</i>	<i>43,90</i>	<i>55,50</i>	<i>174,83</i>	<i>1 393,80</i>	
Среднее значение за период		1 361	44,88	54,73	192,59	1 461,63	
Среднее значение за период (2-й вариант)		1 359	44,97	54,67	196,37	1 476,48	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.