

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____ Белякова Е.Н.

Приказ по школе № _____

от _____ 2025 года

14-дневное меню летнего лагеря труда и отдыха детей на базе

МБОУ Таложенской СОШ 12 – 18 лет

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

1. Сборника технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа: 2016 г. ООО Фирма «Партнер»
2. Сборника технологических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией МЛ. Могильного и В. А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт. 2010-628с.
3. Сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
4. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	1. Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшенной круп)	220	6,81	10,98	29,43	290	175
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3. Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	16,76	26,32	140,4	763,1	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2. Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6. Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	35,48	39,07	189,265	938,49	
Итого за день:		1450	52,24	65,39	329,665	1701,59	
День 2							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	220	9,46	7,92	34,54	207	185
	2. Бутерброд с маслом и сыром	130	22,4	19,5	47,1	377,9	3
	3. Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	100,3	382
итого за завтрак		550	35,58	30,18	96,07	685,2	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	2. Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	3. Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	4. Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,30	0,00	47,20	200,0	438
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	6. Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н

	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	40,57	60,93	156,115	1021,3	
Итого за день:		1450	76,15	91,11	252,185	1706,5	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	220	7,7	6,27	38,86	287,1	186
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	2.Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	17,65	21,61	149,83	760,2	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	162,75	103
	2.«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	4.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	71
	5.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	26,85	45,19	129,115	1002,25	
Итого за день:		1470	44,45	66,8	278,945	1762,45	
День 4							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8,8	6,27	37,4	288,2	181
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3.Хлеб пшеничный	130	9,75	0,85	63	307,5	б/н
итого за завтрак		550	24,95	11,78	128,94	753,7	
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	2.Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	3. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	44,27	28,92	162,955	900,99	
Итого за день:		1470	69,22	40,7	291,895	1654,69	
День 5							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	220	10,23	6,93	43,67	288,86	187
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3.Бутерброд с повидлом	130	5,81	14,1	67,15	295,75	2
итого за завтрак		550	19,76	23,79	125,25	736,61	
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2. Макароны отварные с сыром.	200	19,87	13,6	45,3	366,67	204
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н

итого за обед		920	42,45	27,43	132,915	908,17	
Итого за день:		1470	62,21	51,22	258,165	1644,78	
День 6							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	4,1	6,36	21,64	284, 64	183
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3. Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	14,05	21,7	132,61	757,74	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	2. Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	3. Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	4. Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5. Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	6. Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	34,55	81,81	114,265	933,7	
Итого за день:		1470	48,6	103,5	246,875	1 691,44	
День 7							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	220	4,4	3,26	26,69	294	120
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	180,6	379
	3. Хлеб пшеничный	130	7,65	0,65	50	307,45	2
итого за завтрак		550	18,45	8,57	105,23	782,05	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6. Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	40,12	54,11	227,025	911,79	
Итого за день:		1470	58,57	62,68	332,255	1693,84	
День 8							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	220	9,46	7,92	34,54	207	185
	2. Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3. Бутерброд с сыром	130	16	22,2	41,14	357,54	8
итого за завтрак		550	29,18	32,88	90,11	716,54	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	3. Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	260	246
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	6. Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	39,68	42,13	129,355	1037,3	
Итого за день:		1450	68,86	75,01	219,465	1753,84	
День 9							

завтрак	1.Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшениной круп)	220	6,81	10,98	29,43	290	175
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3.Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	16,76	26,32	140,4	763,1	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250					103
			2,69	2,84	17,14	162,75	
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	11	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	30,72 5	16,61	136,315	872,14	
Итого за день:		1450	47,48 5	42,93	276,715	1635,24	
День 10							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	4,1	6,36	21,64	284, 64	183
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3.Бутерброд с сыром	130	16	22,2	41,14	357,54	8
итого за завтрак		550	26,5	33,22	91,32	800,18	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	2. Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	3.Сосиски отварные.	100	10,38	20,1	0,8	226	243
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	648
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	24,06	60,53	117,745	965,8	
итого за день		1470	50,56	93,75	209,065	1765,98	
День 11							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	220	4,4	3,26	26,69	294	120
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3.Хлеб пшеничный	130	9,75	0,85	63	307,5	б/н
итого за завтрак		550	17,87	6,87	104,12	753,5	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	2.Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	36,21	34,48	163,765	913,59	
итого за день		1470	54,07	41,35	267,885	1667,09	

День 12							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	220	10,23	6,93	43,67	288,86	187
	2.Бутерброд с маслом и сыром	130	22,4	19,5	47,1	377,9	3
	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
итого за завтрак		550	32,83	26,43	104,37	722,76	
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	3. Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	43,73	16,95	131,825	959,8	
итого за день		1450	76,56	43,38	236,195	1682,56	
День 13							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	220	7,7	6,27	38,86	287,1	186
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3.Бутерброд с повидлом	130	5,81	14,1	67,15	295,75	2
итого за завтрак		550	19,91	25,03	134,55	740,85	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	2. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Макароны отварные с сыром.	200	19,87	13,6	45,3	366,67	204
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	648
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	33,36	67,55	159,325	976,85	
итого за день		1470	53,27	92,58	293,875	1717,7	
День 14							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8,8	6,27	37,4	288,2	181
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3. Хлеб пшеничный	130	7,65	0,65	50	307,45	б/н
итого за завтрак		550	20,17	9,68	101,83	747,65	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	2. Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	3.Сосиски отварные.	100	10,38	20,1	0,8	226	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		920	28,67	60,52	108,005	988,7	
итого за день		1470	48,84	70,2	209,835	1736,35	
Среднее значение за период		20480	811,1	940,6	3703,02	23814,05	