

Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации питания детей лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул в 2025 году

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей
в период летних каникул 2025 года на базе
МАОУ Гимназия № 3



Ю.А. Лукьянова

«05» мая 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения Гимназия № 3



Е.А. Иванова

«05» мая 2025 год

Примерное пятидневное меню горячих завтраков, обедов пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации питания детей лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул в 2025 году

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		порции	Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
День № 1 – завтрак:						
537	Оладьи со сгущённым молоком	200/30	15,86	16,26	95,73	593,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					701,33
День № 1 – обед:						
106	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,57	2,77	18,55	109,50
399	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00
448	Соус белый основной	40	1,23	8,50	2,70	92,00
304	Рис отварной	180	4,40	7,20	40,57	245,52
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60

	Итого за обед					889,62
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
253	Каша рисовая вязкая	200/10	6,28	11,82	37,00	279,40
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					603,40
	<i>День № 2 – обед:</i>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,09	6,04	3,78	73,90
96	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25
294	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	15,00	10,70	9,28	188,57
448	Соус белый основной	40	1,88	4,68	5,00	69,65
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,46	303,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					975,63
	<i>День № 3 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,18	295,00
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за завтрак					624,00
	<i>День № 3 – обед:</i>					
17	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00
405	Курица в соусе с томатом	120	22	24,2	5,5	328,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					853,48
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
258	Каша пшенная вязкая	200/10	8,72	12,86	37,12	299,00

111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,30	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					623,00
	<i>День № 4 – обед:</i>					
2	Салат витаминный	100	2,1	10,1	9,3	136,00
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,02	97,00
406	Плов из отварной птицы	210	44	38	3,8	534,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					973,60
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
301	Омлет натуральный	200	27,14	40,85	4,20	494,28
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>День № 5 – обед:</i>					
76	Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00
108	Суп картофельный с клёцками	250	1,2	2,6	8,77	63,25
343	Рыба, тушённая в томате	160	13,30	7,20	6,30	143,00
312	Пюре картофельное	180	4,40	7,20	40,57	245,52
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Шоколадный батончик	45	3,10	18,10	20,56	214,00
	Итого за обед					1000,37
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
260	Каша "Дружба"	200	6,57	14,57	31,32	282,75
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					611,75
	<i>День № 6 – обед:</i>					
106	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1,10	0,20	3,80	24,00

102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00
412	Биточки куриные припущенные	100	10,3	10,7	8	170,00
448	Соус белый основной	40	1,23	8,50	2,70	92,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					786,48
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,18	295,00
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					619,00
	<i>День № 7 – обед:</i>					
107	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1	10,2	3,5	110,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95,00
407	Рагу из птицы	225	23,60	21,09	15,09	344,54
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					756,14
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
537	Оладьи со сгущённым молоком	200/30	15,86	16,26	95,73	593,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					701,33
	<i>День № 8 – обед:</i>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,09	6,04	3,78	73,90
153	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,2	7,2	16,05	166,25
293	Птица жаренная	100	23,57	16,28	0,57	242,58
173	Картофель отварной с маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60

	Итого за обед					875,21
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
260	Каша "Дружба"	200/10	6,57	14,57	31,32	282,75
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					606,75
	<i>День № 9 – обед:</i>					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,08	10,1	2,1	102,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95,00
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	20,4	12,7	2,1	275,00
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					676,60
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10	8,66	11,90	38,04	293,80
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					622,80
	<i>День № 10 – обед:</i>					
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
156	Суп-лапша домашняя	250	2,2	2,95	14,7	94,25
294	Котлета рубленая из грудки	100	15,00	10,70	9,28	188,57
312	Пюре картофельное	180	4,40	7,20	40,57	245,52
342	Компот из яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед					894,28

университета для применения в образовательных учреждениях для всех учреждений и всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели принт, 2011.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений Уральский региональный центр питания, 2013 г. СанПин 2,4,5,2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях

начального и профессионального образования" Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;