Согласованно
Директор _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 675985F87928E97801SFDCA6C3AF4169
Владелец: Покровская Светлана Владимировна
Действителен: с 19.08.2024 до 12.11.2025

МП

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю._____

МП

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

Рацион: **Неделя:**1 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	

(лист 2)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	

(лист 3)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 ПО-КУПЕЧЕСКИ	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	

(лист 4)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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
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:**суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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.
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:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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:**суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептур):

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