Утверждаю: Согласовано:

Приложение №2
к контракту №
от 2025 года

Примерное меню приготовляемых блюд для оранизации горячего питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Прием пищи,наименовние блюда	Масса порций с 7 до 11 лет	Пищевые вещества, г Б	Ж	У	Энерг ценн, ккал	Витамины, мг B1	E	C	Минеральные вещества Ca	Fe	№ по сборнику рецептур
1 день											
Завтрак											
Сырники с повидлом	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0	153	0,75	286
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2	
Обед											
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,96	18,4	0,63	
Суп картофельный с крупой гречневой, с мясом птицы	250\10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,32	22,4	2,73	114
Гуляш из мяса птицы	90	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,32	16,07	0,74	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Итого обед:	810	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1	
Итого день:	1355	47,33	39,17	175,05	1241,45	6,463	12,795	16,95	533,67	11,1	
2 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,26	67,61	1,42	268
Чай с сахаром, с лимоном	200\15\7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	465
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Итого завтрак:	572	8,17	12,17	17,02	476,24	0,035	0,702	0,26	73,01	2,22	
Обед											
Помидор свежий	60	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4	17	0,7	
Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250\10	2,6	8,56	11,2	132,24	0,058	3,29	1,17	30,7	1,16	100
Биточек рыбный	90	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0	37	2,81	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0	48,21	1,41	377
Соус молочный	30	1	1,86	1,9	31,1	0,01	0,036	0,2	33,63	0,8	402
Напиток фруктовый	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3	13,5	1,16	500
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Итого обед:	840	23,81	29,46	84,1	699,54	0,513	8,776	18,07	196,54	10,24	
Итого день:	1412	31,98	41,63	101,12	1175,78	0,548	9,478	18,33	269,55	12,46	
3 День											

Завтрак											
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	235
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1	0,14	176,2	0,2	75
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7	111,3	0,65	462
Итого завтрак:	590	14,22	14,96	78,42	504,6	0,348	1,31	4,14	619	2,55	
Обед											
Борщ из свежей капусты, с мясом птицы	250\10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	93
Котлета из говядины	90	17,6	12,3	15	241,1	0,16	14	0	53	2,8	339
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1	16,4	0,9	422
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0	9,2	0,17	205
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1	0,5	0,13	457
Итого обед:	800	31,56	24,36	115,43	807,2	0,435	15,84	6,5	122,3	7,17	
Итого день:	1390	45,78	39,32	193,85	1311,8	0,783	17,15	10,64	741,3	9,72	
4 День											
Завтрак											
Макароны запеченые с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6	34	1,27	261
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Итого завтрак:	595	12,06	23,8	50,56	464,08	0,2702	1,977	2,25	208,88	3,224	
Обед											
Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	114
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7	215	1,55	372
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0	27,75	7,85	202
Соус красный оновной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1	16,4	0,9	422
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0	1,7	0,01	484
Итого обед:	790	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48	
Итого день:	1385	50,78	50,32	159,53	1293,52	0,9852	5,417	9,35	512,93	16,704	
5 День											
Завтрак											
Сырники с повидлом запеченые	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0	153	0,75	253
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	250\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5	49,5	0,64	127
Голубцы ленивые с соусом	200\50	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2	24	1,71	333
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4	501
Итого обед:	760	33,4	35,13	54,85	669,17	0,225	3,98	19,7	104	5,95	
Итого день:	1305	50,6	46,04	126,01	1120,2	0,505	5,637	21,35	431,4	8,65	

6 День											
Завтрак											
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,92	51,75	4,68	212
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Кисло-молочный продукт йогурт	125	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7	108,3	0,1	466
Итого завтрак:	575	20,7	12,23	113,2	645,07	0,58	2,907	4,57	461,55	6,82	
Обед											
Огурец свежий	60	1	6,1	3,5	72,9	0,04	2,8	6,2	23	0,79	
Суп картофельный с мясом птицы	250\10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9	36,6	4,88	112
Ежики из мяса птицы в соусе	90\50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0	35	0,9	371
Капуста тушеная	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0	48,21	1,41	377
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Напиток Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1	0,5	0,13	461
Итого обед:	1010	29,06	28,65	94,95	753,29	0,895	5,245	14,85	322,31	10,86	
Итого день:	1585	49,12	37,9	193,91	1312,62	1,365	7,977	17,77	621,36	17,13	
7 День											
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,2	8,1	24,62	200,18	0,09	0,36	1,12	204,25	0,64	205
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,1	0,14	176,2	0,2	75
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459
Итого завтрак:	510	15,79	14,7	65,36	456,9	0,188	1,342	1,26	392,35	2,24	
Обед											
Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4	17	0,7	
Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	250\10	5,01	8,23	9,7	132,91	0,058	3,29	1,17	30,7	1,16	129
Котлета "Школьная"	90	15,7	11	13,3	215	0,03	0,3	0	27	1,04	347
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1	16,4	0,9	422
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0	16	1,4	256
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,31	0,01	0,8	80	11,9	0,61	496
Итого обед:	850	31,7	25,31	109,75	793,59	0,351	9,64	94,67	135,5	8,01	
Итого день:	1360	47,49	40,01	175,11	1250,49	0,539	10,982	95,93	527,85	10,25	
8 День											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	232
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	530	10,96	25,26	63,78	526,3	0,2302	1,045	2,35	277,78	1,254	
Обед											
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,96	18,4	0,63	
Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\10	5,76	7,1	9,24	123,9	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	104
Котлета "Любительская"рыбная	90	12,5	8,5	5,2	147,3	0,07	1,3	0,7	43	0,87	308
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0	48,21	1,41	377
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0	16,5	2,2	574

Кисло-молочный продукт йогурт	125	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1	19,1	0,93	495
Итого обед:	885	36,31	28,12	83,25	738,97	0,595	2,99	16,1	388,91	6,57	
Итого день:	1415	47,27	53,38	147,03	1265,27	0,8252	4,035	18,45	666,69	7,824	
9 День											
Завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\15	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0	153	0,75	279
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,1	0,7	111,3	0,65	462
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,65	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Итого завтрак:	595	23,71	26,1	69,46	606,98	0,3102	1,655	2,35	433,78	2,554	
Обед											
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,96	18,4	0,63	
Суп картофельный с рыбными консервами	250\10	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7	25,8	2,1	122
Котлета куриная "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7	215	1,55	373
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0	27,75	7,85	202
Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	0,2	4	14	0,93	488
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	19,1	2,2	574
Итого обед:	800	45,3	33,15	68,35	753,75	0,767	8,6	16,36	320,05	15,26	
Итого день:	1395	69,01	59,25	137,81	1360,73	1,0772	10,255	18,71	753,83	17,814	
10 День											
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,725	171	0,58	236
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0	5,4	0,8	459
Кондитерское изделие	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7	16	2,21	
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	545	12,32	9,55	94,49	513,19	0,217	1,732	8,725	198,9	4,19	
Обед											
Помидор свежий	60	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2	23	0,79	
Рассольнк "Ленинградский" с мясом птицы	250\10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	60\50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0	16,5	2,2	574
Итого обед:	830	31,2	26,02	97,5	748,98	0,423	6,29	16,5	105,2	8,71	
Итого день:	1375	43,52	35,57	191,99	1262,17	0,64	8,022	25,225	304,1	12,9	

Примечание:

1. Единый сборник технологичкских нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреджн учреждений проффессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:ДеЛипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.