

«Утверждаю»

Директор Старожиловской средней школы

О.Ю. Исаев

2025г.



**5-ти дневное меню завтраков и обедов  
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием для детей 7-14 лет  
при Старожиловской средней общеобразовательной школе**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак 9.00-9.30</b>						
№ 424	Яйцо - отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 349	Компот из сухофруктов	200		-	19,36	77,41
№ 112	Огурец	40	0,3	1	5	30,2
№393	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	37,8
№114	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	21,4	97
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,7</b>	<b>6</b>	<b>54,16</b>	<b>305,41</b>
<b>Обед 12.45-13.20</b>						
№ 112	Помидор	40	0,4	0,1	6,1	26,9
№ 102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,59	4,32	15,1	117,4
№ 128	Пюре картофельное	110	1,2	6,1	18,4	133,3
№ 301	Курица тушеная	80\80	14,92	14,58	5,92	225
№418	Сок яблочный	150	0,9	-	18,18	76
№115	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,10	29,24	266
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>26,91</b>	<b>40,2</b>	<b>92,94</b>	<b>844,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>35,61</b>	<b>46,2</b>	<b>147,1</b>	<b>1150,01</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак 9.00-9.30</b>						
№ 123	Суп молочный,с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	182
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	-	4,6	20
№7	Закуска (сыр)	30	8,1	9,6	-	120
№338	Яблоко	100	1,4	0,4	15,3	70,5
№114	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	21,4	97
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,28</b>	<b>16,71</b>	<b>64,84</b>	<b>489,5</b>
<b>Обед 12.45-13.20</b>						
№ 112	Огурец	40	0,3	1	5	30,2
№ 202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
№ 282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141
№ 331	Макароны отварные	110	2	3,5	22,9	131,1
№115	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,10	29,24	266
№418	Сок абрикосовый	150	0,9	-	22,86	95
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>15,2</b>	<b>33,08</b>	<b>95,69</b>	<b>786,26</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>34,48</b>	<b>49,79</b>	<b>160,53</b>	<b>1275,76</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак 9.00-9.30</b>						
№ 177	Каша молочная пшеничная	200	7	8	27	202
№7	Закуска (сыр)	30	8,1	9,6	-	120
№393	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	37,8
№ 349	Компот из сухофруктов	200		-	19,36	77,41
№114	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	21,4	97
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,4</b>	<b>18</b>	<b>75,86</b>	<b>534,21</b>
<b>Обед 12.45-13.20</b>						
№ 112	Помидор	40	0,4	0,1	6,1	26,9
№ 96	Рассольник ленинградский	200	1,78	4,18	13,13	97,73
№ 128	Пюре картофельное	110	1,2	6,1	18,4	133,3
№486	Рыба, тушенная в томате с овощами	75\75	13,87	7,85	6,53	150
№418	Сок яблочный	150	0,9	-	18,18	76
№115	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	15,10	29,24	266
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23,05</b>	<b>33,33</b>	<b>91,58</b>	<b>749,93</b>

	<b>Итого за день</b>	1225	41.45	51.33	167.44	1284.14
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак 9.00-9.30</b>					
№ 331	Макароны отварные	110	2	3.5	22.9	131.1
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	-	4.6	20
№338	Груша	120	0.48	0.36	12.36	56.4
№114	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.2	21.4	97
	<b>Итого</b>	450	5.08	4.06	61.26	304.5
	<b>Обед 12.45-13.20</b>					
№ 82	Борщ с капустой, картофелем и курицей	200	4.81	7.79	10.36	131.33
№ 304	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377
№115	Хлеб ржано-пшеничный	80	4.9	15.10	29,24	266
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	-	4.6	20
	<b>Итого</b>	670	30.21	39.89	79.89	794.33
	<b>Итого за день</b>	1120	35.29	43.95	226.82	1098.83
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак 9.00-9.30</b>					
№ 463	Сырники из творога с сгущенкой	150\10	28,44	19.51	17.1	357.16
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	-	4.6	20
№393	Апельсин	100	0,9	0.2	8.10	37.8
№114	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.2	21.4	97
	<b>Итого</b>	470	31.94	19.91	51.2	511.96
	<b>Обед 12.45-13.20</b>					
№ 17	Суп с макаронными изделиями	250	1.75	4.89	8.49	84.75
№ 168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	30	149
№ 63	Гуляш из свинины	80	11.64	13,43	2,3	176.63
№ 349	Компот из сухофруктов	200		-	19.36	77.41
№115	Хлеб ржано-пшеничный	80	4.9	15.10	29,24	266
	<b>Итого</b>	760	26.29	21.13	89.39	753.79
	<b>Итого за день</b>	1230	57.93	41.42	140.59	1265.96
	<b>Итого за 5 дней</b>	5965	204.73	232.69	842.48	6074.49
	<b>Соотношение</b>		3,1%	3,4%	13.8%	
			<b>1.2 : 1.3 : 6.6</b>			

Использованная литература:

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011 г  
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», под ред. А.И.Здобного и др. 2005 г  
«Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», под ред. профессора А.Я.Перевалова 201 г  
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций», под ред. В.Р.Кучмы 2016 г  
«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербурга» организаций», 2008 г

Начальник пришкольного оздоровительного лагеря: Маркина О.А.

Повар: Баркова Г.И.

Кладовщик: Рупова О.К.