



ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7024045162; КПП 702401001; ОГРН 1197031063976. Юр. адрес: 636000, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещ. 1016

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШ гимнастики им. Кузнецова

И.С. Ващенко

« 22 » 05 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общественное питание»

А.В. Комиссаров

« 22 » 05 20 26 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием
в период летних каникул

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 и старше

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	.3/11
	Итого завтрак:		16,39	16,44	90,87	575,25		18,04	18,60	100,27	638,50	гост
ОБЕД	Суп из овощей с курицей	211	2,84	4,02	11,40	96,00	261	4,83	4,12	14,25	117,00	99/07
	Котлета из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	ткк№295
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	309/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	.25/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		33,45	32,52	128,60	934,00		35,44	32,62	131,45	955,00	гост
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,84	48,96	219,47	1509,25		53,48	51,22	231,72	1593,50	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Итого завтрак:		15,82	16,75	79,15	531,00		21,03	19,19	109,81	698,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		36,59	18,74	132,19	882,34		38,01	19,89	137,56	920,83	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,41	35,49	211,34	1413,34		59,04	39,08	247,37	1618,83	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	7,40	10,98	39,20	286,00	255	9,25	13,72	45,00	357,00	182/07
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,99	18,57	142,16	822,80		22,84	21,31	147,96	893,80	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Биточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/07
	Пюре картофельное	185	3,90	14,50	22,96	239,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		28,83	32,94	116,32	852,40		29,88	33,97	124,02	898,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,82	51,51	258,48	1675,20		52,72	55,28	271,98	1791,80	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Итого завтрак:		26,10	16,39	93,36	630,00		36,55	21,75	123,53	843,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,83	542,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		34,63	35,91	124,51	1005,40		37,30	36,43	129,88	1043,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,73	52,30	217,87	1635,40		73,85	58,18	253,41	1886,00	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		19,44	17,24	90,48	592,00		21,24	20,14	98,28	655,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТК145
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		23,66	37,08	117,03	892,52		24,07	38,33	120,28	916,87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,10	54,32	207,51	1484,52		45,31	58,47	218,56	1571,87	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб ржаной						50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,03	26,24	153,37	833,80		23,27	26,74	173,87	933,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,83	6,68	86,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00	88/07
	Биточки из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
	Рис припущенный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		31,28	32,88	136,84	959,00		31,38	34,10	138,34	976,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,31	59,12	290,21	1792,80		54,65	60,84	312,21	1909,80	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		17,00	17,03	91,27	585,25		18,82	19,34	100,77	650,25	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Зразы рубленые из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		32,57	31,12	145,92	1036,94		33,99	32,27	151,29	1075,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,57	48,15	237,19	1622,19		52,81	51,61	252,06	1725,68	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,76	18,54	121,38	738,00		22,41	20,70	130,78	801,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Биточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		26,27	27,50	119,06	806,40		26,68	28,75	122,31	830,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,03	46,04	240,44	1544,40		49,09	49,45	253,09	1632,00	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		13,26	20,82	92,60	610,00		14,76	23,72	100,97	675,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00	401/07
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		47,65	29,04	115,14	910,40		48,70	30,07	122,84	956,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,91	49,86	207,74	1520,40		63,46	53,79	223,81	1631,00	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		18,48	13,34	130,50	710,00		19,78	15,53	137,81	763,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Шницель с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		27,84	30,87	144,31	953,00		30,07	31,31	148,16	981,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,32	44,21	274,81	1663,00		49,85	46,84	285,97	1744,00	

При составлении меню использовано:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛипринт, 2007 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва Дели плюс 2015 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Москва, Хлебпродинформ, 1996, г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Санкт-Петербург, Профикс, 2004 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений, Москва .2010г.
- 6.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2012г.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2011.
- 8.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под.ред.М.П.Могильного ,2005г
- 9.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,Де Ли,2022.