

Утверждено

генеральный директор

АО «Государственный комбинат питания»



Согласовано

директор

МАОУ "Дятьковская городская
гимназия"

В.Н. Мехедов



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Дятьково и
Дятьковского района
на период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Дата подписания « 29 » мая 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Итого за завтрак		540	24,49	24,04	70,45	598,00	
Обед	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		750	24,39	33,39	108,30	832,63	
Итого за день		1290	48,88	57,43	178,75	1 430,63	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
Итого за завтрак		500	16,71	23,67	90,42	646,00	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		810	27,17	39,68	98,27	869,60	
Итого за день		1310	43,88	63,35	188,68	1 515,60	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Группа свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
Итого за завтрак		530	14,21	17,12	84,33	551,00	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		805	31,17	32,46	109,23	867,45	
Итого за день		1335	45,38	49,58	193,56	1 418,45	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	100/20	18,06	15,60	31,28	331,00	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Итого за завтрак		545	27,89	23,20	97,12	703,00	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		750	23,79	41,95	94,00	861,95	
Итого за день		1295	51,68	65,15	191,12	1 564,95	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00	№183-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
Итого за завтрак		585	14,86	17,02	79,33	536,10	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		825	24,96	24,04	102,93	739,55	
Итого за день		1410	39,81	41,06	182,26	1 275,65	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
Итого за завтрак		545	21,48	25,99	70,74	605,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/15/5	5,06	7,74	8,08	129,50	№88-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		755	45,47	20,37	97,73	763,67	
Итого за день		1300	66,95	46,36	168,47	1 368,67	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
Итого за завтрак		580	12,46	11,68	96,69	546,50	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Рассольник ленинградский с цыплёнком	250/10	4,13	6,45	11,98	128,35	№96-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
Итого за обед		805	23,56	37,84	91,74	811,05	
Итого за день		1385	36,02	49,51	188,43	1 357,55	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№182-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>18,91</i>	<i>23,42</i>	<i>87,57</i>	<i>641,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>29,58</i>	<i>29,14</i>	<i>97,00</i>	<i>774,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1280</i>	<i>59,17</i>	<i>58,28</i>	<i>194,01</i>	<i>1 549,60</i>	

ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>540</i>	<i>14,64</i>	<i>13,52</i>	<i>82,71</i>	<i>515,60</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>22,60</i>	<i>27,18</i>	<i>99,23</i>	<i>744,19</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1345</i>	<i>37,24</i>	<i>40,70</i>	<i>181,95</i>	<i>1 259,79</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	100/25	18,21	15,65	34,98	345,25	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		555	29,33	25,79	98,60	737,25	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		815	28,91	41,01	93,68	875,85	
<i>Итого за день</i>		1370	58,24	66,79	192,27	1 613,10	
<i>Среднее значение за период</i>		1 332	48,72	53,82	185,95	1 435,40	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.