

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Общественное питание»

М.Л. Фомин



**ПРИМЕРНОЕ 10 – (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ
ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ЛЕТО**

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)
- «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- «Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ДЕТИ 7 – 15 лет

2025

Управление образования Администрации
Муниципального района
"Солонихинский район"
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №16"

Согласовано

 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 ООО "Общественное питание"
 Фомин М.Л.

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
 категория: 1-4 класс



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,98	5,78	34,50	217,8	11/4	34,87
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	9,90	15,10	13,24	88	90	29,22
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10	6,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19,72	21,36	71,12	415,22		73,13
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,68	3,16	7,22	64,96	6/2	17,43
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,63	1,11	200,14	43/3	21,13
ОБЕД	Гуляш из мяса	70	9,99	36,55	4,94	388,89	11/8	79,3
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10	12,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	24,00	44,38	72,41	924,97		135,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,70	66,47	146,53	1498,86		208,16



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 1-4 класс

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,46	5,46	46,86	262,1	7/4	38,32
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	21,72
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	1,82
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10	11,91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,06	16,30	88,14	551,92		75,82
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,88	4,38	13,54	107,32	134	22,95
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,48	3/3	33,44
ОБЕД	Котлета рыбная	70	15,54	4,21	3,56	114,74	14/7	109,22
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6\10	10,19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	36,30	13,64	101,74	649,7		180,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,36	29,94	189,88	1201,62		255,85



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
категория: 1-4 класс

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,40	6,28	22,62	236,78	165	23,81
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10	18,9
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	2,30	15,62	12,50	194,9	94	22,81
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	18,06	26,22	88,44	716,04		67,57
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	50	1,26	5,07	5,19	71,93	1	23,42
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,92	5,18	9,44	92,7	2/2	19,81
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	3,00	39,29	199,14	45/3	24,01
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	8,85	15,00	12,95	245,74	5/9	72,57
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	107,1	510	30,18
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	34,02	38,71	139,86	1045,86		174,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	52,08	64,93	228,30	1761,9		241,79



СОГЛАСОВАНО

_____ (должность)

_____ (ФИО)

_____ (дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 1-4 класс

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	150	15,63	20,90	2,96	262,58	2/6	96,76
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	0,95	0,98	1,98	20,49	1/1	13,54
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	21,72
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	1,82
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10	6,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	21,72	31,48	43,82	545,89		142,75
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	5,04	3,54	15,78	114,14	27/2	30,64
ОБЕД	Гренки (сухарики)	20	1,82	0,19	11,81	56,4	34/2	1,1
ОБЕД	Плов из мяса	200	14,95	34,32	43,88	544,59	4/8	78,85
ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	25,06	101,68	509	23,61
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1000	29,95	45,18	156,09	1150,1		138,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	51,67	76,66	199,91	1695,99		218,18

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
категория: 1-4 классДиректор
Фомин М.Л.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,89	15,30	19,52	312,83	9/5	114,45
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	2,16	2,55	16,65	98,4	481	7,75
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10	10,49
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	35,89	18,55	91,93	670,9		136,92
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	200	5,64	4,56	21,92	151,64	17/2	21,75
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,36	3,32	14,15	96,78	18/3	31,79
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	70	14,58	9,49	6,72	170,6	14/8	74,94
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10	15,77
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		930	34,03	19,04	140,75	866,31		148,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	69,92	37,59	232,68	1537,21		285,4
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								1209,38

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Директор
 ООО "Общественное питание"
 Фомин М.Л.

Летний лагерь 2025 г.

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
 категория: 1-4 класс



 ООО "Общественное питание"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,82	7,30	30,16	213,38	8/4	36,47
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	10,88	15,83	16,24	246,67	90	29,22
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10	20,19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		515	23,52	26,39	74,84	626,51		87,93
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,98	1,36	13,22	73,12	18/2	8,06
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,95	6,87	41,04	258,09	44/3	23,78
ОБЕД	Мясо кур отварное в соусе	70	9,46	10,21	1,57	135,48	2/9	61,68
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	0,00	0	619	10,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	37,07	22,30	142,60	897,56		97,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	60,59	48,69	217,44	1524,07		185,68



МБОУ
«СОШ № 16»

СОГЛАСОВАНО

(должность)

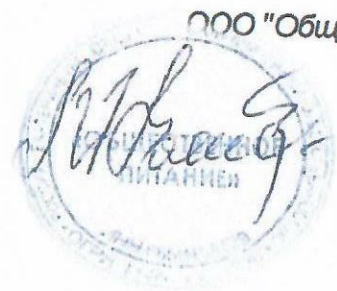
(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.



Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная категория: 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	4,78	30,50	187,56	5/4	35,43
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	21,72
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	1,85
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,66	1,24	12,42	66,82	12/10	11,91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	12,21	7,37	71,70	402,58		72,44
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,22	4,38	19,70	127,38	16/2	8,43
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,30	4,11	22,72	141,48	3/3	33,44
ОБЕД	Суфле из рыбы	70	12,09	3,27	2,77	89,24	14/7	87,25
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10	12,94
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	28,59	20,32	119,61	778,02		146,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,80	27,69	191,31	1180,6		218,73



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная
категория: 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	10,56	9,43	7,07	155,42	3/6	96,76
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) 10	10	2,32	2,95	0,00	36,4	5/13	13,52
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	1,82
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,12	3,24	25,26	144,26	14/10	18,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	21,89	16,97	61,11	484,28		133,05
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,92	5,18	9,44	92,7	2/2	19,81
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	22,64	22,86	0,22	296,7	1/9	117,48
ОБЕД	Макароны отварные с овощами	150	6,46	6,43	31,62	209,25	294	21,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10	6,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	39,10	41,40	110,86	971,76		169,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	60,99	58,37	171,97	1456,04		302,56



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
категория: 1-4 класс

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"
Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	21,54	17,57	31,33	364,47	17/5	117,19
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481	7,45
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10	10,49
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	30,51	27,15	96,27	748,1		137,18
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,64	6,20	9,10	99,42	14/2	24,74
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	200	17,62	19,32	21,76	331,56	3/8	138,18
ОБЕД	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0	617	10,14
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	27,16	32,65	78,19	721,02		177,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,67	59,80	174,46	1469,12		314,47

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Возрастная
категория: 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,70	5,74	30,30	199,4	2/4	34,21
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	1,85 Р
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,78	15,08	96,86	13/10	20,19
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	19,85	14,47	74,44	507,26		58,3
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,70	4,68	14,24	130,28	19/2	61,4
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	200	16,88	13,73	34,45	329,13	38/8	121,77
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,34	73,2	15/10	15,28
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	39,80	19,45	153,35	924,77		202,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,65	33,92	227,79	1432,03		260,98
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14270	547,43	504,06	1980,27	14757,44		1282,42
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1427	54,74	50,41	198,03	1475,74		2491,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,84	30,74	53,68	14757,44		