


Согласовано:
И.о. директора
МБОУ «СОШ № 16»
Н.А.Ковалёва
« 16 » 03 2026



Утверждаю:
Директор
ООО «Общественное Питание»
М.Л. Фомин
« 16 » 03 2026



**ПРИМЕРНОЕ 5 – (ПЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур 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. Первалова.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур 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



УТВЕРЖДАЮ

М.А. Волосин
(должность)
(ФИО)
(дата) 16.03.2016

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	7,38	32,00	218,75	16/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/5
	Яблоки	150	0,41	0,41	9,78	46,88	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	18,74	14,84	90,51	571,58	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,50	6,83	9,67	106,67	31/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Котлеты "Пермские"	100	12,41	25,56	14,35	333,07	341
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,15	43,84	115,94	955,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	45,89	58,68	206,45	1527,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,63	6,37	34,38	222,5	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/5
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	17,02	18,75	114,77	682,86	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	8,48	13,42	155,95	20/2
	Курица в соусе томатном	100	20,54	26,13	2,30	319,26	405
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	64,08	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	37,31	50,44	94,10	968,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,33	69,19	208,87	1651,63	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,75	9,75	16,25	205	4/6
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Йогурт	125	6,25	4,00	10,62	108,75	536
	Яблоки	150	0,41	0,41	9,78	46,88	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		745	30,13	31,30	82,94	729,16	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	144

	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	13,63	26,93	3,75	312,12	299
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	5,44	23,60	30,71	356,98	190
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,10	63,20	93,83	1048,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	57,23	94,50	176,77	1777,34	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,48	6,90	35,88	236,9	11/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом и яйцом	70	5,77	7,46	19,03	159,75	2/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	17,61	16,51	103,39	628,05	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	6,67	11,00	106,67	10/1
	Рассольник со сметаной	250	1,57	3,33	10,35	78,43	9/2
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67	4/7
	Рис отварной плодового или ягодного	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,58	19,97	125,64	774,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	40,19	36,48	229,03	1402,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	200	32,88	39,30	49,02	641,74	17/5
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Яблоки	150	0,41	0,41	9,78	46,88	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	39,96	49,03	108,79	985,98	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	6,57	11,40	17,55	196,53	32/1
	Суп-пюре из картофеля	250	3,12	3,25	14,75	102,5	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Котлеты "Школьные"	100	15,81	16,15	16,28	270,57	347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	45,36	300,01	44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	41,49	39,66	144,31	1097,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	81,45	88,69	253,10	2083,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8035	279,09	347,54	1074,22	8441,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		382,62	13,29	16,55	51,15	401,99	