



Утверждаю:  
Директор  
«Общественное Питание»  
М.Л. Фомин

19.05.2016

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

«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. Гращенко, 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



### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,98	5,78	34,50	217,6	11/4	34,87
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	60	9,90	15,10	13,24	88	90	29,22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,38	69,6	109	2,05
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10	6,86
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,72</b>	<b>21,36</b>	<b>71,14</b>	<b>415,02</b>		<b>73,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,68	3,16	7,22	65,96	6/2	17,43
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,63	1,11	200,14	43/3	21,13
	Гуляш из мяса	70	9,99	36,55	4,94	388,89	11/8	79,30
	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,04	18,66	71,94	2/10	12,94
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108	2,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	71,94	109	2,05
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>23,64</b>	<b>44,26</b>	<b>69,89</b>	<b>916,37</b>		<b>135,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>43,36</b>	<b>65,62</b>	<b>141,03</b>	<b>1331,39</b>		<b>208,03</b>



Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
 ООО "Общественное питание"  
 Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>13,06</b>	<b>16,30</b>	<b>88,14</b>	<b>551,92</b>		<b>75,82</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>990</b>	<b>36,30</b>	<b>13,64</b>	<b>101,74</b>	<b>649,7</b>		<b>180,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>49,36</b>	<b>29,94</b>	<b>189,88</b>	<b>1201,62</b>		<b>255,85</b>



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>18,06</b>	<b>26,22</b>	<b>88,44</b>	<b>716,04</b>		<b>67,57</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>840</b>	<b>34,02</b>	<b>38,71</b>	<b>139,86</b>	<b>1045,86</b>		<b>174,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>52,08</b>	<b>64,93</b>	<b>228,30</b>	<b>1761,9</b>		<b>241,79</b>



СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
 ООО "Общественное питание"  
 Фомин М.Л.



Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>21,72</b>	<b>31,48</b>	<b>43,82</b>	<b>545,89</b>		<b>142,75</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1000</b>	<b>29,95</b>	<b>45,18</b>	<b>156,09</b>	<b>1150,1</b>		<b>138,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>51,67</b>	<b>76,66</b>	<b>199,91</b>	<b>1695,99</b>		<b>218,18</b>





СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Меню Приготавливаемых Блюдов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>515</b>	<b>23,52</b>	<b>26,39</b>	<b>74,84</b>	<b>626,51</b>		<b>87,93</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>990</b>	<b>37,07</b>	<b>22,30</b>	<b>142,60</b>	<b>897,56</b>		<b>97,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>60,59</b>	<b>48,69</b>	<b>217,44</b>	<b>1524,07</b>		<b>185,68</b>



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025г

Меню Приготавливаемых Блюдов

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470</b>	<b>12,21</b>	<b>7,37</b>	<b>71,70</b>	<b>402,58</b>		<b>72,44</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>940</b>	<b>28,59</b>	<b>20,32</b>	<b>119,61</b>	<b>778,02</b>		<b>146,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>40,80</b>	<b>27,69</b>	<b>191,31</b>	<b>1180,6</b>		<b>218,73</b>



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюد

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>21,89</b>	<b>16,97</b>	<b>61,11</b>	<b>484,28</b>		<b>133,05</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>990</b>	<b>39,10</b>	<b>41,40</b>	<b>110,86</b>	<b>971,76</b>		<b>169,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>60,99</b>	<b>58,37</b>	<b>171,97</b>	<b>1456,04</b>		<b>302,56</b>



СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

Летний лагерь 2025 г

Меню Приготавливаемых Блюдов

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин М.Л.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>30,51</b>	<b>27,15</b>	<b>96,27</b>	<b>748,1</b>		<b>137,18</b>
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	6/17	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>27,16</b>	<b>32,65</b>	<b>78,19</b>	<b>721,02</b>		<b>177,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>57,67</b>	<b>59,80</b>	<b>174,46</b>	<b>1469,12</b>		<b>314,47</b>

