



**Перспективное меню  
для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. под
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-11 лет



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017 M	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6	318
376\2017M	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 M	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 M	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,94</b>	<b>14,16</b>	<b>80,04</b>	<b>494,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>Обед</b>						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
71\2017M	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
88\2017 M	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2
271\331\2017M	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017M	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017M	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>21,04</b>	<b>24,21</b>	<b>104,18</b>	<b>726,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>32,98</b>	<b>38,37</b>	<b>184,22</b>	<b>1221,5</b>
	Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



10п- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет



№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
15\2017М	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,54	96,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,66</b>	<b>18,01</b>	<b>88,88</b>	<b>583,11</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24,02</b>	<b>20,48</b>	<b>100,49</b>	<b>710,0</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>39,68</b>	<b>38,49</b>	<b>189,37</b>	<b>1293,06</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410





10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
14\2017 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>	<b>568,68</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
71\2017 М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
493\2004 Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
171\2017 М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
699\2004 Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,917</b>	<b>19,083</b>	<b>109,316</b>	<b>698,95</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>33,817</b>	<b>40,393</b>	<b>190,246</b>	<b>1267,63</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160\2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
382\2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,63</b>	<b>37,52</b>	<b>77,59</b>	<b>426,4</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>Обед</b>						
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,07	6,31	31,85	226,87
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>16,99</b>	<b>111,1</b>	<b>722,4</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>41,53</b>	<b>54,51</b>	<b>188,65</b>	<b>1148,79</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410





10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>	<b>501,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>Обед</b>						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
23\2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	0,05	0,05	3,04	7,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135
297\331\2017М	Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,86</b>	<b>23,47</b>	<b>114,59</b>	<b>746,4</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>34,074</b>	<b>35,17</b>	<b>203,21</b>	<b>1248</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410



10п- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6	318
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,45</b>	<b>15,49</b>	<b>80,94</b>	<b>515,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
135\2004л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,61</b>	<b>23,57</b>	<b>105,09</b>	<b>730,25</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>36,06</b>	<b>39,06</b>	<b>186,03</b>	<b>1245,85</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
15\2017М	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>13,34</b>	<b>16,58</b>	<b>83,08</b>	<b>537,91</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>26,43</b>	<b>21,14</b>	<b>99,62</b>	<b>722,82</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>39,77</b>	<b>37,72</b>	<b>182,7</b>	<b>1260,73</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410





Согласовано  
Директор ИКОУ  
*Мервердиева С.И.*  
*М.С. Мервердиева*



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
*Кортоножко Е.Ю.*

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
8 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>	<b>568,68</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
389\2017М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>19,04</b>	<b>111,31</b>	<b>724,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>36,98</b>	<b>40,35</b>	<b>192,24</b>	<b>1293,38</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410



Директор МКОУ  
*Ирина Владимировна Селл*  
*Ирина Владимировна Селл*



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
*Е.Ю. Кортоножко*  
 Кортоножко Е.Ю.

10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>	<b>501,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2017 М	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,207</b>	<b>17,503</b>	<b>105,6</b>	<b>671,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>31,417</b>	<b>29,203</b>	<b>194,196</b>	<b>1173,5</b>
	Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	187,5-201	1175-1410



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160\2017M	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
382\2017M	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017M	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.г	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>37,64</b>	<b>72,68</b>	<b>529,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
23\2017M	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	60	0,05	0,05	3,04	7,2
82\2017M	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5	105,2
423\2004Л	Тефтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223
171\2017M	Каша пшенная с маслом	130	5,92	7,96	33,99	231,4
639\2017M	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>19,80</b>	<b>31,04</b>	<b>113,30</b>	<b>815,0</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>39,454</b>	<b>68,68</b>	<b>185,98</b>	<b>1344,3</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410





**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	2615,00	68,34	102,70	416,06	5227,48
	Среднее значение за период	523,00	13,668	20,54	83,212	522,748
ОБЕД	Итого за весь период	3730,00	123,95	104,23	539,64	7269,3
	Среднее значение за период	746,00	24,7902	20,8466	107,9272	726,926
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Среднее значение за период		182,081	206,933	955,696	12496,7
	Норма по СанПиНу ± 5%		36,4162	41,3866	191,1392	1249,674
			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.