

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Рублева А.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сакская СШ № 3 им. кавалера Ордена
Славы 3-х степеней И.И. Морозова»
Манжос В.М.



Основное (организованное)

меню для питания

учащихся возрастной категории 7-11 лет

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 1 , день 1								
ЗАВТРАК	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	5,46	11,25	64,62	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
ИТОГО за прием пищи:			18,14	28,97	120,49	732,80		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки ,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1 ,день 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,61	4,51	48,32	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,10	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		1020	28,92	26,53	133,02	906,98		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			20,66	21,48	74,28	559,2		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 1, день 2								
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0,00	19,94	81,50	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:			23,92	23,33	129,64	834,80		

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 3							70\71	2017
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8,00		
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		600	22,62	16,12	79,50	460,90		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 1, день 3							71\70	2011
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20		
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	150	4,60	4,90	20,30	142,70	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
		800	26,67	26,63	88,30	701,20		

ДЕНЬ 4

ДЕНЬ 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386	2011
ИТОГО за прием пищи:			525	32,03	21,49	64,36	577,60	

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки ,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1 ,день 4	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,20	8,13	5,87	101,33	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1,90	4,10	13,20	97,80	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	16,94	10,46	35,73	305,30	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		770	25,04	23,39	104,90	737,03		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
	КАПУСТЫ	90	12,08	12,07	13,50	218,70	339	2021
	ШНИЦЕЛИ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
ЗАВТРАК	КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	585	23,75	20,37	89,10	632,42		
ИТОГО за прием пищи:								

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,67	4,00	2,00	49,33	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
обед	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	5,30	38,90	218,00	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		910	20,44	17,69	115,20	709,73		

ДЕНЬ 6		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г				
Понеделья 2 , день 6									
		150/50	29,40	8,60	31,00	319,10	547	2017	
		25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
		55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021	
	ЗАВТРАК		200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
			10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
Итого за прием пищи:		590	37,08	23,63	93,03	733,30			

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
Понедельник 2, День 1	обед	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
		200	2,30	2,20	16,20	94,10	103	2011
		200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
		50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
		40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011

ИТОГО за прием пищи:	870	27,59	16,66	131,75	797,48	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

6

ДЕНЬ 7

ДЕНЬ 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Неделя 2 , день 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,60	0,10	1,40	10,40	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
ИТОГО за прием пищи:			15,70	13,62	111,06	637,30		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 2, день 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	4,00	9,90	81,60	82	2011
	БИФСТЕКС	100	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	К/К	2011
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	К/К	2011
ИТОГО за прием пищи:			18,83	22,43	92,50	654,90		

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,60	0,10	1,40	10,40	70/71	2011
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			17,60	18,40	65,75	553,50		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 2, день 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,67	0,13	2,00	11,20	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011

ИТОГО за прием пищи:	890	29,47	26,83	104,40	784,00
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------

8

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 9	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
	КАПУСТЫ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ							
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
ЗАВТРАК	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	ИТОГО за прием пищи:	700	22,93	20,60	107,76	695,62		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 2, день 4	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,20	8,13	5,87	101,33	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,90	4,10	13,20	97,80	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,20	23,10	5,12	290,00	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,20	34,30	194,10	203	2011
обед	МАСЛО	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30						

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
кондитерские изделия	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	905	22,64	24,9	151,06	924,02		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

Обед

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет		
среднее за 10 дней		

