

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом  
питании (завтрак, обед)  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Дятьково и Дятьковского  
района  
на период летней оздоровительной кампании 2024 года**

Дата подписания « 27 » мая 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Омлет с сыром	55	7,13	8,14	0,95	106,00	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Батон	32	2,56	0,96	17,28	89,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>18,63</i>	<i>17,61</i>	<i>80,04</i>	<i>555,10</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>20,66</i>	<i>26,35</i>	<i>103,34</i>	<i>740,59</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1249</i>	<i>39,29</i>	<i>43,96</i>	<i>183,38</i>	<i>1 295,69</i>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/37	7,64	10,64	20,05	209,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>15,32</i>	<i>19,70</i>	<i>80,31</i>	<i>649,20</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>23,82</i>	<i>37,25</i>	<i>96,01</i>	<i>818,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1235</i>	<i>39,14</i>	<i>56,95</i>	<i>176,31</i>	<i>1 467,20</i>	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/2	8,25	7,32	37,53	250,20	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	32	2,56	0,96	17,28	89,60	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>534</i>	<i>11,28</i>	<i>8,60</i>	<i>80,11</i>	<i>446,80</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	12	0,96	0,36	6,48	33,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,38	0,21	7,23	36,48	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>718</i>	<i>27,19</i>	<i>30,77</i>	<i>100,14</i>	<i>799,43</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1252</i>	<i>38,47</i>	<i>39,37</i>	<i>180,25</i>	<i>1 246,23</i>	

ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/2	8,14	4,80	40,00	236,20	№182-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	70/10	12,25	10,79	18,94	220,30	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	18	1,44	0,54	9,72	50,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>21,90</i>	<i>16,15</i>	<i>83,65</i>	<i>566,90</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>22,92</i>	<i>39,99</i>	<i>90,40</i>	<i>823,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1200</i>	<i>44,81</i>	<i>56,14</i>	<i>174,05</i>	<i>1 390,25</i>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/8	5,98	9,40	42,92	280,80	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Яблоко свежее (порция)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>533</i>	<i>11,55</i>	<i>13,23</i>	<i>82,17</i>	<i>498,40</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>22,01</i>	<i>18,05</i>	<i>105,97</i>	<i>683,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1303</i>	<i>33,56</i>	<i>31,28</i>	<i>188,14</i>	<i>1 181,65</i>	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/3	6,05	5,65	32,29	204,80	№181-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>528</i>	<i>18,42</i>	<i>18,22</i>	<i>60,00</i>	<i>478,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе цыпленка тушеное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>29,51</i>	<i>19,74</i>	<i>93,39</i>	<i>676,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1278</i>	<i>47,94</i>	<i>37,96</i>	<i>153,39</i>	<i>1 155,58</i>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/37	7,64	10,64	20,05	209,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>17,52</i>	<i>19,45</i>	<i>77,46</i>	<i>644,20</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушеный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>21,01</i>	<i>36,39</i>	<i>83,50</i>	<i>755,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1247</i>	<i>38,53</i>	<i>55,83</i>	<i>160,96</i>	<i>1 399,55</i>	

**ДЕНЬ 3**

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Яблоко свежее (порция)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>8,47</i>	<i>12,02</i>	<i>81,25</i>	<i>471,00</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная или горошек консервированный)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>24,78</i>	<i>24,71</i>	<i>96,80</i>	<i>713,29</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1235</i>	<i>49,56</i>	<i>49,41</i>	<i>193,59</i>	<i>1 426,57</i>	

**ДЕНЬ 4**

Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/37	7,64	10,64	20,05	209,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	33	1,65	1,82	2,38	118,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>17,63</i>	<i>21,97</i>	<i>74,99</i>	<i>658,20</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	12	0,96	0,36	6,48	33,60	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>727</i>	<i>21,23</i>	<i>30,56</i>	<i>78,81</i>	<i>684,93</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1227</i>	<i>38,86</i>	<i>52,53</i>	<i>153,80</i>	<i>1 343,13</i>	

**ДЕНЬ 5**

Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,36	35,11	262,00	№183-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	70/15	12,27	10,80	22,64	234,55	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>22,59</i>	<i>20,63</i>	<i>80,85</i>	<i>598,55</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Мясо тушёное (свинина) или Гуляш из свинины	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>25,52</i>	<i>39,23</i>	<i>96,86</i>	<i>854,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1250</i>	<i>48,11</i>	<i>59,86</i>	<i>177,71</i>	<i>1 453,50</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1 248</i>	<i>41,83</i>	<i>48,33</i>	<i>174,16</i>	<i>1 335,94</i>	

\*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

**Составлено на основании:**

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.