

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым



Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) №
Л.В.Манаенковой



(подпись)

**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 2025 года**

Дата подписания « 29» мая 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>17,79</i>	<i>20,50</i>	<i>85,15</i>	<i>599,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком (филе)	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г.
	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>825</i>	<i>28,77</i>	<i>19,01</i>	<i>106,09</i>	<i>716,56</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1335</i>	<i>46,56</i>	<i>39,50</i>	<i>191,24</i>	<i>1 315,56</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>19,81</i>	<i>26,33</i>	<i>91,36</i>	<i>686,60</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком (филе)	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	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>815</i>	<i>26,81</i>	<i>41,38</i>	<i>89,66</i>	<i>839,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1315</i>	<i>46,61</i>	<i>67,71</i>	<i>181,03</i>	<i>1 525,60</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПП
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>11,58</i>	<i>14,49</i>	<i>81,83</i>	<i>508,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с крупой (рис) с цыплёнком (филе)	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе птицы отварное	90	21,06	16,70	0,31	235,80	№288-20015г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>33,62</i>	<i>28,72</i>	<i>80,93</i>	<i>716,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1350</i>	<i>45,20</i>	<i>43,21</i>	<i>162,76</i>	<i>1 224,45</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	100/20	18,06	15,60	31,28	331,00	№223-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>27,89</i>	<i>23,20</i>	<i>97,12</i>	<i>703,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком (филе)	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Плов из свинины	70/140	17,67	39,44	36,25	571,20	№265-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>775</i>	<i>26,76</i>	<i>47,00</i>	<i>101,16</i>	<i>948,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1320</i>	<i>54,65</i>	<i>70,19</i>	<i>198,28</i>	<i>1 651,70</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>595</i>	<i>19,79</i>	<i>19,57</i>	<i>86,22</i>	<i>606,30</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком (филе)	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая перловая	170	5,05	4,92	35,91	208,08	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>845</i>	<i>27,90</i>	<i>24,48</i>	<i>96,67</i>	<i>718,71</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1440</i>	<i>47,69</i>	<i>44,04</i>	<i>182,88</i>	<i>1 325,01</i>	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>20,54</i>	<i>23,52</i>	<i>77,21</i>	<i>606,60</i>	
Обед	Суп с крупой (рис) с цыплёнком (филе)	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>43,93</i>	<i>19,14</i>	<i>92,51</i>	<i>717,72</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1260</i>	<i>64,47</i>	<i>42,66</i>	<i>169,72</i>	<i>1 324,32</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>605</i>	<i>18,26</i>	<i>19,05</i>	<i>96,69</i>	<i>637,50</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,10	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	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	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП	
<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>29,65</i>	<i>39,35</i>	<i>116,03</i>	<i>947,65</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1410</i>	<i>47,91</i>	<i>58,40</i>	<i>212,72</i>	<i>1 585,15</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой 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.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>12,71</i>	<i>16,05</i>	<i>92,47</i>	<i>569,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком (филе)	250/15	3,74	6,84	1,72	82,90	№115-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	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>780</i>	<i>29,28</i>	<i>28,95</i>	<i>87,61</i>	<i>724,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1345</i>	<i>58,57</i>	<i>57,90</i>	<i>175,23</i>	<i>1 449,50</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>21,36</i>	<i>27,27</i>	<i>88,74</i>	<i>691,40</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком (филе)	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	120/100	13,92	32,22	23,22	446,00	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>935</i>	<i>27,23</i>	<i>44,06</i>	<i>118,58</i>	<i>999,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1435</i>	<i>48,59</i>	<i>71,33</i>	<i>207,33</i>	<i>1 690,70</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	100/25	18,21	15,65	34,98	345,25	№223-2015г.
	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>550</i>	<i>28,93</i>	<i>25,64</i>	<i>95,90</i>	<i>723,25</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп с крупой (рис) с цыплёнком (филе)	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	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>835</i>	<i>25,43</i>	<i>43,69</i>	<i>81,12</i>	<i>822,05</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1250</i>	<i>54,36</i>	<i>69,32</i>	<i>177,02</i>	<i>1 545,30</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1 346</i>	<i>51,46</i>	<i>56,43</i>	<i>185,82</i>	<i>1 463,73</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, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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.