

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ СОШ № 15

Нач. лагеря  
МБОУ СОШ № 15

Генеральный  
Директор  
ООО «Кимпрод»



С.А. Зимина



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**с 7-11 лет в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

**г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2022 год.**

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00
258	2.Каша молочная пшеничная вязкая	200	8,7	12,9	37,1	299,0	0,19	13,40	0,08	0,20	138,0	210,0	55,40	1,50
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
565	5.Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,00	0,04	0,60	6,7	27,0	5,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>18,50</b>	<b>24,84</b>	<b>88,20</b>	<b>650,6</b>	<b>0,28</b>	<b>16,20</b>	<b>0,22</b>	<b>1,25</b>	<b>183,7</b>	<b>327,8</b>	<b>69,4</b>	<b>3,45</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
106	1.Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,50
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50
406	3.Плов из отварной курицы	240	18,3	18,2	43,3	410,3	0,03	1,48	0,01	6,17	37,70	152,0	35,4	1,48
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>24,96</b>	<b>24,70</b>	<b>96,88</b>	<b>705,2</b>	<b>0,54</b>	<b>37,3</b>	<b>0,05</b>	<b>6,94</b>	<b>118,5</b>	<b>327,9</b>	<b>109,9</b>	<b>6,28</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
580	1.Хлебец "Калорийный"	50	4,08	8,9	29,9	216,7	0,06	0,10	0,07	0,60	15,8	47,5	10	0,7
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,48</b>	<b>14,05</b>	<b>43,40</b>	<b>344,7</b>	<b>0,18</b>	<b>29,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,75</b>	<b>282</b>	<b>240</b>	<b>46</b>	<b>0,97</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,94</b>	<b>63,79</b>	<b>248,58</b>	<b>1792,5</b>	<b>1,02</b>	<b>87,0</b>	<b>0,38</b>	<b>8,9</b>	<b>597,7</b>	<b>895,7</b>	<b>225,4</b>	<b>13,5</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРОЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

2

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
62	2.Салат из моркови с курагой	.60	0,96	0,06	9,1	40,8	0,00	2,10	0,00	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
313	3.Запеканка творожная	150	24	22,5	23,9	375,5	0,07	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38	1,0
481	с молоком сгущенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>32,02</b>	<b>32,11</b>	<b>98,10</b>	<b>769,7</b>	<b>0,14</b>	<b>4,50</b>	<b>0,24</b>	<b>1,26</b>	<b>547,1</b>	<b>596,7</b>	<b>72,2</b>	<b>2,9</b>
<b>ЗАВТРАК - 2:</b>														
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8
<b>ОБЕД:</b>														
1	1.Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	0,03	15,4	0	2,7	34,8	25,8	12,6	0,5
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
412	3.Котлета куриная с соусом	.80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1
291	4.Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
508	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>25,37</b>	<b>28,01</b>	<b>104,49</b>	<b>728,4</b>	<b>0,39</b>	<b>24,86</b>	<b>0,04</b>	<b>6,23</b>	<b>140,1</b>	<b>234,4</b>	<b>81,2</b>	<b>6,7</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
579	1.Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,8	199,0	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>13,75</b>	<b>12,85</b>	<b>58,30</b>	<b>414,0</b>	<b>0,12</b>	<b>9,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,67</b>	<b>264,5</b>	<b>227,5</b>	<b>40,9</b>	<b>4,3</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>72,14</b>	<b>73,17</b>	<b>261,09</b>	<b>2004,1</b>	<b>0,67</b>	<b>43,26</b>	<b>0,37</b>	<b>8,16</b>	<b>965,7</b>	<b>1058,6</b>	<b>194,3</b>	<b>16,7</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

3

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
105	1.Масло сливочное порционно	.10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00
100	2.Сыр сычужный твердый порц.	.15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15
253	3.Каша молочная рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279,4	0,06	1,4	0,08	0,20	131,0	169,0	37,2	0,6
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
563	5.Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,78</b>	<b>33,62</b>	<b>97,37</b>	<b>760,3</b>	<b>0,13</b>	<b>4,35</b>	<b>0,23</b>	<b>1,30</b>	<b>292,6</b>	<b>307,0</b>	<b>54,2</b>	<b>1,75</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
19	1.Салат из свеж.помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,5	0,00	1,60	10,2	19,2	9,6	0,50
128	2.Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22
345	3.Котлета рыбная с соусом	.80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,00	128,0	18,4	0,48
444	сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,00	14,8	3,1	0,09
429	4.Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,00	0,15	39,0	85,5	28,5	1,10
509	5.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>21,13</b>	<b>22,86</b>	<b>80,47</b>	<b>617,5</b>	<b>0,37</b>	<b>27,8</b>	<b>0,05</b>	<b>5,14</b>	<b>165,2</b>	<b>392,6</b>	<b>115,3</b>	<b>6,59</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
590	1.Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,1	208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5	45	10	1,1
516	2.Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт.	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,85</b>	<b>10,17</b>	<b>54,30</b>	<b>350,0</b>	<b>0,15</b>	<b>1,90</b>	<b>0,04</b>	<b>2,20</b>	<b>271</b>	<b>239</b>	<b>49</b>	<b>3,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,76</b>	<b>66,85</b>	<b>252,24</b>	<b>1819,8</b>	<b>0,67</b>	<b>38,1</b>	<b>0,32</b>	<b>8,6</b>	<b>743,2</b>	<b>938,9</b>	<b>218,2</b>	<b>14,9</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
81	1.Бутерброд с вареной колбасой	50	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
106	2.Помидор свежий порц.	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,04	15,00	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,50
301	3.Омлет натуральный	160	14	21,75	3,75	265,0	0,10	0,50	0,30	0,74	130,5	246,1	19,7	2,50
493	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
111	5.Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,7	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,6	0,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>22,53</b>	<b>32,58</b>	<b>48,83</b>	<b>568,1</b>	<b>0,25</b>	<b>15,50</b>	<b>0,30</b>	<b>2,14</b>	<b>166,4</b>	<b>344,5</b>	<b>45,3</b>	<b>4,35</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	<b>ОБЕД:</b>													
17	1.Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,06	1,2	34,2	0,02	3,00	0,00	2,70	10,8	19,8	7,8	0,30
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
405	3.Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,10	0,60	14,3	202,60	#####	4,50
510	5.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,72</b>	<b>27,58</b>	<b>96,09</b>	<b>743,7</b>	<b>0,84</b>	<b>25,22</b>	<b>0,17</b>	<b>4,02</b>	<b>107,1</b>	<b>454,2</b>	<b>213,4</b>	<b>9,30</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>7,85</b>	<b>44,00</b>	<b>286,3</b>	<b>0,15</b>	<b>29,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	<b>274,9</b>	<b>219,2</b>	<b>41,10</b>	<b>0,90</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,65</b>	<b>68,2</b>	<b>209,02</b>	<b>1690,1</b>	<b>1,26</b>	<b>74,22</b>	<b>0,53</b>	<b>6,71</b>	<b>562</b>	<b>1017,9</b>	<b>299,8</b>	<b>17,4</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

5

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
91	1.Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30
395	2 Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
291	3.Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	0,06	0,00	0,00	0,80	5,7	35,7	8,1	0,80
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,30	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,00	0,15
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,76</b>	<b>38,30</b>	<b>69,14</b>	<b>690,30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,75</b>	<b>300,5</b>	<b>388,5</b>	<b>64,10</b>	<b>3,65</b>
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>													
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40
	<b>ОБЕД:</b>													
61	1.Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,5	73,00	0,04	2,80	0,00	2,82	13,2	31,8	16,2	0,36
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
369	3.Жаркое по-домашнему	240	28,5	25,4	16,6	413,20	0,18	8,40	0,05	0,80	38,20	290,0	61,00	3,60
512	4.Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>35,25</b>	<b>38,56</b>	<b>65,30</b>	<b>756,90</b>	<b>0,38</b>	<b>30,5</b>	<b>0,06</b>	<b>6,02</b>	<b>119,9</b>	<b>460,4</b>	<b>126,8</b>	<b>7,38</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
564	1. Булочка домашняя	50	3,8	6,5	30,2	194,00	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,0	8,0	0,4
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,40</b>	<b>13,05</b>	<b>52,70</b>	<b>396,00</b>	<b>0,15</b>	<b>29,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>271,2</b>	<b>223,5</b>	<b>44,1</b>	<b>2,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>76,41</b>	<b>89,91</b>	<b>187,34</b>	<b>1953,20</b>	<b>0,84</b>	<b>69,1</b>	<b>0,22</b>	<b>8,5</b>	<b>731,6</b>	<b>1072,4</b>	<b>235,0</b>	<b>13,93</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.