

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «АРКАДА»

Л.С. Сафарян

2026г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

« _____ » _____

ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 7-11 лет в пришкольном лагере

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2026г

Основное меню для детей 1-4 классов

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
День 1											
Завтрак											
22/2/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	16,66	15,79	39,53	418,29	1,28	274,42	43,12	1,07	
18/2/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
54-3/н/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42	
	Итого завтрак:	500	19,4	16,48	72,27	570,80	15,13	304,41	65,96	4,53	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86	
484/2016	Сок фруктовый (порт. в инд. упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
	Итого обед:	850,00	29,05	27,00	107,12	789,85	52,83	133,40	117,08	11,21	
	Всего за день :	1350	48,49	43,48	179,39	1360,65	67,96	437,81	183,04	15,74	
День 2											
Завтрак											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
711/2011	Свежая тушеная	60	1,12	3,01	5,83	54,24	0,75	26,27	11,20	0,80	
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01	
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	570	19,67	19,96	111,67	654,54	78,33	214,67	88,41	13,75	
Обед											
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40	
122/2016	Рассолыник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
	Итого обед:	850	39,90	44,30	93,09	889,15	40,76	486,65	145,82	10,37	
	Всего за день :	1420	59,57	64,26	204,76	1543,69	119,09	701,32	234,23	24,12	

День 3												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводи, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
	Итого завтрак:	510	16,58	25,38	75,87	587,59	6,83	307,15	90,91	3,42		
Обед												
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
ПП	Творожок порл (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
	Итого обед:	775	33,8	33,8	138,2	969,1	33,6	356,2	157,9	7,4		
	Всего за день:	1285	50,38	59,20	214,09	1556,67	40,41	663,30	248,85	10,78		
День 4												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводи, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	Итого завтрак:	520	20,43	14,41	94,58	580,28	24,24	73,09	116,22	5,58		
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42		
126/2003	Суп сырный с грибами 200/10	210	7,43	12,77	14,09	201,04	1,00	230,00	16,00	0,64		
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
	Итого обед:	945	39,55	36,63	132,86	1082,61	18,15	805,76	152,13	5,34		
	Всего за день:	1465	59,98	51,04	227,44	1662,89	42,39	878,85	268,35	10,92		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са. мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са. мг.				
54-83/2022	Салат из Белогочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	12,00	0,54		
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	18,85	13,50	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
Итого завтрак:		520	25,11	20,40	57,71	576,79	27,74	167,92	75,59	8,28		

Обед

209/80/2022	Салат с морской капустой/ Ябло вареное	60	2,81	2,36	0,71	35,25	0,59	26,47	52,53	5,31
252/2022	Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
Итого обед:		900	29,59	33,81	118,62	893,02	43,26	197,49	181,17	13,67
Всего за день :		1420	54,70	54,21	176,33	1469,81	71,00	365,41	256,76	21,95

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са. мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са. мг.				
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
524/2022	Голубцы ленивые с соусом 150/50	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
Итого завтрак:		500	22,98	19,61	87,60	621,86	70,37	169,49	116,50	5,77		

Обед

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Пи из квашеной капусты	200	1,33	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
255/2017	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
341/2016	Каша Гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
III	Творожок (в инд.упаков. порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
Итого обед:		875	35,4	27,0	105,0	804,0	43,6	362,4	184,0	9,7
Всего за день :		1375	58,40	46,60	192,56	1425,81	114,01	531,85	300,47	15,42

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
22/6/2016	Макаронн., запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42		
379/2017	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13		
Итого завтрак:		540	16,78	24,33	69,70	568,80	22,87	375,78	61,53	4,71		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89		
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2		
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
Итого обед:		880	23	29	151	940	37,83	164,02	154,77	8,14		
Всего за день:		1420	39,92	52,87	220,61	1509,08	60,70	539,80	216,30	12,85		

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60		
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00		
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42		
Итого завтрак:		510	18,94	26,27	83,99	660,31	5,37	312,01	110,88	3,60		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15		
18/2016	Вареники с картофелем с маслом сливочным	205	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02		
19/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
767/2022	Бразильский шоколад	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
Итого обед:		1035	27,44	20,71	126,12	906,06	35,10	733,12	135,10	6,83		
Всего за день:		1545	46,38	46,98	210,10	1566,37	40,47	1045,13	245,98	10,43		

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность							Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фс, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.				
День 9														
Завтрак														
378/2022		Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66			
15/2017		Сыр (порциками)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08			
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
462/2016		Кисломолоочный продукт	200	5,56	5,56	8,89	117,78	1,56	266,67	31,11	0,22			
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42			
Итого завтрак:			550	15,35	22,14	90,42	637,65	13,70	416,53	107,43	4,95			
Обед														
7,46/2010		Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06			
159/2016		Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24			
492/2022		Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40			
484/2016		Сок фруктовый (порт. в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80			
ПП			30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63			
13/2016		Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02			
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
Итого обед:			765	24,05	26,57	125,04	835,78	101,80	217,44	139,02	8,91			
Всего за день:			1315	39,40	48,71	215,46	1473,43	115,50	633,97	246,45	13,86			
День 10														
№, рецептура														
		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность							Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фс, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.				
Завтрак														
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54			
234/2017		Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20			
643/2022		Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22			
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38			
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
352/2011		Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57			
Итого завтрак:			530	17,49	16,16	91,90	613,21	38,82	237,42	100,58	4,81			
Обед														
52/2017		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80			
122/2016		Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80			
901/2022		Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77			
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
349/2017		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96			
Итого обед:			930	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20			
Всего за день:			1460	33,4	22,0	151,3	1026,0	24,6	479,0	188,8	6,3			
Всего за 10 дней:			14055	508,15	505,47	2083,93	15207,56	734,98	6513,84	2489,85	147,16			
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:			1406	50,81	50,55	208,39	1520,76	73,50	651,38	248,99	14,72			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак, Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	38,50	39,50	45,00	1175,0
Фактическое значение	50,81	50,55	208,39	1520,76

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11 л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1200,00
Фактическое значение	1406,0