

Согласовано
Директор МАОУ «Привольненская СШ им. М. С. Шумилова»



/Л.Ю. Зубкова /

2025 г.

Пр №45/1-00

М.П.

Утверждаю

Начальник лагеря с дневным пребыванием «Искорка»

 / И.И. Адамова /
« 20 » мая 2025 г.

Десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием «Искорка» на базе МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова»

на 2025 учебный год
п. Привольный

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		6,80	12,15	40,80	299,20		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за день		44,71	30,29	181,23	1187,68		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		8,40	13,37	49,29	350,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		43,07	22,04	158,48	1016,21		
Итого за день		51,47	35,41	207,77	1366,81		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	180	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Щи по-уральски	250	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за день		71,01	39,87	208,84	1420,43		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Курица отварная	120	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		46,31	11,37	61,63	542,15		

ОБЕД

Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептов 2004	40
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептов 2011	104
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		35,01	35,55	170,90	1088,21		
Итого за день		81,32	46,92	232,53	1630,36		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за завтрак		25,79	34,00	32,80	547,36		

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		64,18	57,49	121,70	1290,06		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	8,7	6,3	44,5	281	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		30,00	40,42	33,85	626,34		
ОБЕД							
Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептур 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		45,27	28,81	96,75	851,27		
Итого за день		75,27	69,23	130,60	1477,61		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшенная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Ватрушка с повидлом	100	0,08	7,25	0,13	66	Пром	
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		7,80	5,50	42,20	259,30		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		45,15	29,08	152,20	1072,14		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшенная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Ватрушка с повидлом	100	0,08	7,25	0,13	66	Пром	
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		21,90	19,90	127,10	785,20		
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	300	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		43,49	28,82	123,80	939,43		
Итого за день		65,39	48,72	250,90	1724,63		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		23,21	22,90	90,33	670,90		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп крестьянский с пшеном	250	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за день		64,50	37,93	212,93	1469,23		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак		24,91	24,70	101,93	740,20		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп крестьянский с пшеном	300	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		49,48	19,49	138,44	934,88		
Итого за день		74,39	44,19	240,37	1675,08		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	200	26,91	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Круассан с ванилью	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за Завтрак		69,57	69,57	69,57	69,57	69,57		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13,99	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	6,47	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		91,54	37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за день		161,11	44,71	30,29	181,23	1187,68		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	250	26,91	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Круассан с ванилью	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Итого за Завтрак		69,57	69,57	69,57	69,57	69,57		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	13,99	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Макаронны отварные	200	6,47	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	44,04	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		62,78	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат из моркови	60	9,40	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чах0хбили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		98,33	32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за день		161,11	71,01	39,87	208,84	1420,43		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	44,04	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	15,32	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		62,78	46,31	11,37	61,63	542,15		

ОБЕД

Салат из моркови	100	9,40	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептов 2004	40
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	15,00	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чах0хбили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		98,33	35,01	35,55	170,90	1088,21		
Итого за день		161,11	81,32	46,92	232,53	1630,36		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак		25,79	34,00	32,80	547,36		

ОБЕД

Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 2015	47
Рассольник "Ленинградский"	250	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтелт куриные с мясом	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Пюре из бобовых с маслом	150	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептур 2011	199
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		64,18	57,49	121,70	1290,06		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	8,7	6,3	44,5	281	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак		30,00	40,42	33,85	626,34		
ОБЕД							
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептур 2015	47
Рассольник "Ленинградский"	300	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтелт куриные с мясом	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Пюре из бобовых с маслом	200	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептур 2011	199
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		45,27	28,81	96,75	851,27		
Итого за день		75,27	69,23	130,60	1477,61		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	200	8,50	10,7	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		7,80	5,50	42,20	259,30		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Жаркое по домашнему	200	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		45,15	29,08	152,20	1072,14		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	10,5	13,4	35,8	263,2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак		21,90	19,90	127,10	785,20		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Жаркое по домашнему	250	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		43,49	28,82	123,80	939,43		
Итого за день		65,39	48,72	250,90	1724,63		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за Завтрак		23,21	22,90	90,33	670,90		
ОБЕД							
Картофельное пюре	180	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Суп Полевой	250	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Курица отварная	120	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за день		64,50	37,93	212,93	1469,23		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за Завтрак		24,91	24,70	101,93	740,20		

ОБЕД

Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Суп Полевой	300	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №8
Курица отварная	120	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		49,48	19,49	138,44	934,88		
Итого за день		74,39	44,19	240,37	1675,08		