

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Дары природы
Павловского районного потребительского
общества"



И.А. Оверченко

20 24 г.

" 28 "

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 17



20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ 15- ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и 11- 18 лет
И ДЛЯ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 - 18 лет

2022 год

7-11 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал
1 день						
Завтрак						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
468Л	Оладьи из печени	133	25	22,7	9,18	344,5
332Л	Макароны отварные	100	3,4	4,1	22,8	145,1
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО ЗАВТРАК	548	33,16	27,28	74,45	682,1
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
139Л	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451 Л	Биточки мясные	60	9,54	8,64	9,6	156,6
297Л	Каша пшеничная	100	3,2	4,1	21,3	137
693 Л	Какао	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Мороженое	65	2,59	7	13,58	118,1
	ИТОГО ОБЕД	838	34,12	31,56	139,55	976,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1386	67,28	58,84	214	1658,6
2 день						
Завтрак						
340Л	Омлет натуральный	137,5	12,5	20,88	2,38	248,8
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	625,5	22,68	37,63	65,67	691,1
Обед						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
137Л	Суп картофельный с фрикадельками мясн.	250/20	2	2,4	14,8	90
374Л	Рыба тушен.с овощами	100/50	15,9	7,65	8,4	168
203Л	Картофель отварной	100	2,5	5,1	11,8	106
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	47,5	3,75	0,48	22,94	111,6
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	1014	29,45	16,38	99,19	670,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1639	52,13	54,01	164,86	1361,70

7-11 лет						
3 день						
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	
Завтрак						
354Л	Вареники ленивые со сметаной	200/23	23,19	15,39	28,2	438
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	631	26,31	18,99	74,79	673,2
Обед						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
113 Л	Борщ со сметаной	250/5	2,13	5,95	13,28	114,1
488Л	Птица туш.с соусом	77/50	14,42	11,49	1,44	167,7
297Л	Каша рисовая	100	2,4	4	24,5	146
643Л	Кисель из с/фруктов	200	0,27	0	0,82	130,3
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	124,6
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	981	33,89	24,60	94,75	913,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1612	60,20	43,59	169,54	1586,70
4 день						
Завтрак						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
390Л	Котлета рыбная	70	9,1	6,16	10,64	137,2
520Л	Картофельное пюре	120	2,52	6,6	17,4	151,2
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,3
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	15,59	13,19	78,3	505,2
Обед						
37 Сб.р.	Салат из сборных овощей свежих	80	1,92	3,84	4,08	60
135Л	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99
436 Л	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	951	35,95	21,09	104,39	804,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1451	51,54	34,28	182,69	1310,00

7-11 лет						
№ рецепт уры	5 день					
	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	
	Завтрак					
286 Сб.р	Оладьи с джемом	150/16	12,12	11,62	76,03	464,8
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Кондитерские изделия	37	4,59	16,02	12,65	218,3
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	611	17,93	27,64	137,97	890,3
	Обед					
12 Сб.р	Салат из зелёного горошка	80	3,44	13,94	3,7	87,6
134 Сб.р	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116
488Л	Печень тушен.в смет. соусе	110/50	35,32	22,15	7,3	373,9
332Л	Макароны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,3
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Мороженое	65	2,59	7	13,58	118,1
	ИТОГО ОБЕД	958	56,4	55,71	127,55	1172,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1569	74,33	83,35	265,52	2062,7
	6 день					
	Завтрак					
311 Л	Каша манная молочная	200	7,91	8,85	24,32	213,6
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	688	18,09	25,6	87,61	655,9
	Обед					
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
133 Л	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121
451Л	Котлета мясная	60	9,54	8,64	9,6	156,6
297Л	Каша ячневая	100	3,1	6,1	20,6	154
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	906	32,6	24,54	133,56	938,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1594	50,69	50,14	221,17	1594,60

7-11 лет						
7 день						
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал
<i>Завтрак</i>						
366 Л	Запеканка творожная со сметаной	150/15	24,75	21,95	22,61	394,4
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	573	25,57	21,95	55,5	535,6
<i>Обед</i>						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
124 Л	Щи	250	2	4,3	10	88
391Л	Шницель рыбный	100	17,4	11,8	1,8	188
520Л	Картофельное пюре	110	2,31	6,1	15,95	138,6
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,09	126,9
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	960	37,46	25,37	104,15	860,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1533	63,03	47,32	159,65	1395,90
8 день						
<i>Завтрак</i>						
161 Л	Суп молочный рисовый	200	4,96	6,32	18,56	150,4
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
337Л	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62
	ИТОГО ЗАВТРАК	480	13,36	10,96	53,32	364,4
<i>Обед</i>						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
181 Л	Суп рыбный с крупой	250/20	6,02	3,2	18,3	128,8
492 Л	Плов с птицей	175	14,18	13,83	31,68	313,3
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	941	35,86	20,23	125,34	885,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1421	49,22	31,19	178,66	1249,6

7-11 лет						
9 день						
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Калории
		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
150Л	Голубцы ленивые	200	17,2	13,4	13,2	250
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО ЗАВТРАК	515	21,56	13,88	65,87	478,5
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
140Л	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	2,9	2,5	21	120
451Л	Шницель мясной	60	17,9	7,9	16	210
520Л	Картофельное пюре	120	2,75	7,25	18,98	164,9
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	926	39,21	20,85	131,34	938
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1441	60,77	34,73	197,21	1416,50
10 день						
Завтрак						
358 Л	Сырники со сметаной	145/26	25,99	21,2	32,32	429,2
693 Л	Какао	200	4,9	5	32,5	190
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	659	40,87	42,95	113,11	1003,5
Обед						
20 Л	Салат из помидор и огурцов свежих	80	0,72	5,68	2,56	65,6
135Л	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99
489Л	Рагу овощное с птицей	125/40	9,9	9,24	16,01	191,4
643Л	Кисель из с/фруктов	200	0,27	0	0,82	124,1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Мороженое	65	2,59	7	13,58	118,1
	ИТОГО ОБЕД	858	23,33	27,49	87,62	812,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517	64,20	70,44	200,73	1815,70

	11 день					
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	
	Завтрак					
160 Л	Суп молочный с макарон.издел.	200	5,6	6,32	19,76	112,8
3 М	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	15,16	23,07	65,16	471,9
	Обед					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
133 Л	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121
390 Л	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196
520Л	Картофельное пюре	110	2,52	6,65	17,4	151,2
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	47,5	3,75	0,48	22,94	111,6
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	954	35,05	25,16	133,85	962,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1454	50,21	48,23	199,01	1434,5
	12 день					
	Завтрак					
161 Л	Суп молочный рисовый	200	4,96	6,32	18,56	150,4
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
337Л	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62
	Хлеб пшеничный	41,6	3,29	0,42	20,09	97,8
	ИТОГО ЗАВТРАК	481,6	14,29	10,98	60,29	398,2
	Обед					
37 Сб.р.	Салат из сборных овощей свежих	80	1,92	3,84	4,08	60
113 Л	Борщ со сметаной	250/5	2,13	5,95	13,28	114,1
451Л	Биточек мясной	60	17,9	7,9	16	210
332Л	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
639 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	916	39,88	24,84	139,57	992,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1398	54,17	35,82	199,86	1391,10

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Калории
150л	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
	Полубутцы ленивые	200	17,2	13,4	13,2	250
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО ЗАВТРАК	515	21,56	13,88	65,87	478,5
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
140л	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,9	2,5	21	120
451л	Шницель мясной	60	17,9	7,9	16	210
520л	Картофельное пюре	120	2,75	7,25	18,98	164,9
	Сок фруктовый в асортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	926	39,21	20,85	131,34	938
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1441	60,77	34,73	197,21	1416,50
10 день						
	Завтрак	145/26	25,99	21,2	32,32	429,2
693 л	Какао	200	4,9	5	32,5	190
1,3л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	Фрукты свежие в асортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	659	40,87	42,95	113,11	1003,5
Обед						
20 л	Салат из помидор и огурцов свежих	80	0,72	5,68	2,56	65,6
135л	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99
489л	Рагу овощное с птицей	125/40	9,9	9,24	16,01	191,4
643л	Кисель из с/фруктов	200	0,27	0	0,82	124,1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Мороженое	65	2,59	7	13,58	118,1
	ИТОГО ОБЕД	858	23,33	27,49	87,62	812,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517	64,20	70,44	200,73	1815,70

7-11 лет

9 день

	13 день					
№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	
	Завтрак					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
390Л	Котлета рыбная	70	9,1	6,16	10,64	137,2
297Л	Каша рисовая	100	2,4	4	24,5	146
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Кондитерские изделия	37	4,59	16,02	12,65	218,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	ИТОГО ЗАВТРАК	522	20,05	26,66	84,06	664
	Обед					
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
135Л	Суп овощной с мясом	250/25	7,83	12,28	12,4	192,3
112Л	Фрикадельки мясные	75	11,25	10,65	10,8	186
520Л	Картофельное пюре	110	2,52	6,65	17,4	151,2
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	956	37,26	32,78	115,96	972,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1478	57,31	59,44	200,02	1636,6
	14 день					
	Завтрак					
340Л	Омлет натуральный	137,5	12,5	20,88	2,38	248,8
685Л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	586	16,48	21,28	54,59	484
	Обед					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
124Л	Щи с мясом	250/30	8,75	13,75	10	199,9
488Л	Птица туш.с соусом	55/50	12,8	10,35	2,26	154,1
297Л	Каша гречневая	100	5,8	5,2	28,4	186
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Кисломолочный напиток	123	6,18	1,88	9,06	123,8
	ИТОГО ОБЕД	981	44,28	36,03	122,62	1040,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1567	60,76	57,31	177,21	1524,3

	15 день					
	Завтрак					
311 Л	Каша манная молочная	200	7,91	8,85	24,32	213,6
639 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукты свежие в ассортименте	210	0,63	0	18,06	84
	ИТОГО ЗАВТРАК	640	11,51	9,15	88,27	492,1
	Обед					
	Овощи по сезону	80	0,89	0,16	3,04	18,5
137Л	Суп картофельный с фрикадельками мясн.	250/20	2	2,4	14,8	90
374Л	Рыба тушен.с овощами	100/50	15,9	7,65	8,4	168
297Л	Каша рисовая	100	2,4	4	24,5	146
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,8
	Хлеб ржаной	48	3,7	0,67	18,1	96,5
	Мороженое	65	2,59	7	13,58	118,1
	ИТОГО ОБЕД	958	32,04	22,33	125,36	830,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1598	43,55	31,48	213,63	1323
	ИТОГО СРЕДНЯЯ ЗА 15 ДНЕЙ	1510,44	57,29	49,34	196,25	1517,43
	ИТОГО ЗА 15 ДНЕЙ	22656,6	859,39	740,17	2943,76	22761,50

11-18 лет						
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал
1 день						
Завтрак						
	Овощная нарезка	80	0,64	0,09	2,08	11,2
468Л	Оладьи из печени	180	33,83	30,72	12,42	466,2
332Л	Макароны отварные	143	4,86	5,86	32,6	207,5
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	ИТОГО ЗАВТРАК	653	44,28	37,17	92,45	890,4
Обед						
	Овощи по сезону	80	0,89	0,16	3,04	18,5
139Л	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451 Л	Биточки мясные	75	11,93	10,8	12	195,8
297Л	Каша пшеничная	130	4,16	5,33	27,69	178,1
693 Л	Какао	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	Мороженое	65	2,34	6,5	12,68	118,1
	ИТОГО ОБЕД	1056	46,04	36,86	176,76	1233,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1709	90,32	74,03	269,21	2124,25
2 день						
Завтрак						
340Л	Омлет натуральный	152	13,8	23,08	2,63	275
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	660	24	39,83	67,42	723,1
Обед						
	Овощная нарезка	80	0,64	0,09	2,08	11,2
137Л	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2	2,4	14,8	90
374Л	Рыба тушен.с овощами	142/70	22,47	10,81	11,87	237,4
203Л	Картофель отварной	100	2,5	5,1	11,8	106
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1128	39,69	20,11	122,71	841,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1788	63,69	59,94	190,13	1564,95

11-18 лет

	3 день					
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Калории
		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал
	Завтрак					
354Л	Вареники ленивые со сметаной	230/23	26,31	17,46	32,4	503,7
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	651	29,43	21,06	78,99	738,9
	Обед					
	Овощная нарезка	80	0,64	0,09	2,08	11,2
113 Л	Борщ	250	2,13	5,95	13,28	114,1
488Л	Птица туш.с соусом	100/50	19,7	15,75	2,35	231
297Л	Каша рисовая	120	2,88	4,8	29,4	175,2
643Л	Кисель из с/фруктов	230	0,31	0	0,94	149,8
	Хлеб пшеничный	74	5,85	0,78	35,74	174
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1100	42,39	30,24	121,36	1080,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1751	71,82	51,30	200,35	1819,55
	4 день					
	Завтрак					
	Овощная нарезка	80	0,64	0,09	2,08	11,2
390Л	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196
520Л	Картофельное пюре	120	2,52	6,6	17,4	151,2
639Л	Компот из сухофруктов	220	0,66	0	34,5	136,4
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	94,1
	ИТОГО ЗАВТРАК	560	19,99	15,89	88,51	588,9
	Обед					
	Овощи по сезону	80	0,89	0,16	3,04	18,5
135Л	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99
436 Л	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
685Л	Чай с молоком	220	1,6	1,6	17,3	87
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1016	38,90	19,53	125,72	844,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1576	58,89	35,42	214,23	1433,25

11-18 лет						
5 день						
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Калории
		гр.	гр.	гр.	гр.	
Завтрак						
286 Сб.р.	Оладьи с джемом	200/21	16,43	15,44	101	617,4
	Компот из сухофруктов	220	0,66	0	34,54	136,4
	Кондитерские изделия	57	7,07	24,68	19,49	336,3
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	706	24,78	40,12	172,92	1173,3
Обед						
112 Сб.р.	Салат из зелёного горошка	80	3,44	13,94	3,7	87,6
134 Сб.р.	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116
488Л	Печень тушен.в смет. соусе	144/50	44,05	27,08	8,83	460,3
332Л	Макароны отварные	143	5,01	5,86	33,61	210,2
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Мороженое	65	2,34	6,5	12,68	118,1
	ИТОГО ОБЕД	1074	69,52	60,39	155,28	1389,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	94,3	100,51	328,2	2562,75
6 день						
Завтрак						
311 Л	Каша манная молочная	250	9,89	11,06	30,4	267
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	758	20,09	27,81	95,19	715,1
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
133 Л	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121
451Л	Котлета мясная	75	11,93	10,8	12	195,8
297Л	Каша ячневая	120	3,72	7,32	24,72	184,8
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	986	38,19	28,44	160,15	1060,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1744	58,28	56,25	255,34	1775,85

11-18 лет						
	7 день					
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Калории
		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал
	Завтрак					
366 Л	Запеканка творожная со сметаной	200/25	33,75	29,93	30,83	537,8
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	653	34,59	29,93	65,22	684,8
	Обед					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
124 Л	Щи	250	2	4,3	10	88
391Л	Шницель рыбный	120	20,88	14,16	2,16	225,6
520Л	Картофельное пюре	110	2,31	6,1	15,95	138,6
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1021	43,20	28,21	122,64	940,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1674	77,79	58,14	187,86	1625,35
	8 день					
	Завтрак					
161 Л	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
337Л	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	14,62	12,54	59,46	407,8
	Обед					
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
181 Л	Суп рыбный с крупой	250/20	6,02	3,2	18,3	128,8
492 Л	Плов с птицей	220	17,83	17,39	39,83	393,9
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1031	42,09	24,31	153,56	1017,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1581	56,71	36,85	213,02	1425,65

11-18 лет						
9 день						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	ккал
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
150Л	Голубцы ленивые	220	18,92	14,74	14,52	275
	Компот из сухофруктов	220	0,66	0	34,54	136,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	ИТОГО ЗАВТРАК	565	24,13	15,32	75,16	539,4
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
140Л	Суп картофельный с макарон.издел	250	2,9	2,5	21	120
451Л	Шницель мясной	70	20,88	9,22	18,67	245
520Л	Картофельное пюре	120	2,75	7,25	18,98	164,9
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	981	44,77	22,69	154,08	1025,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1546	68,90	38,01	229,24	1564,45
10 день						
Завтрак						
358 Л	Сырники со сметаной	166/26	29,18	23,8	36,29	481,9
693 Л	Какао	200	4,9	5	32,5	190
1,3Л	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	680	44,06	45,55	117,08	1056,2
Обед						
20 Л	Салат из помидор и огурцов свежих	80	0,72	5,68	2,56	65,6
135Л	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99
489Л	Рагу овощное с птицей	125/72	11,82	11,03	19,1	228,5
643Л	Кисель из с/фруктов	230	0,31	0	0,94	142,7
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Мороженое	65	2,34	6,5	12,68	118,1
	ИТОГО ОБЕД	974	29,26	29,42	113,47	986,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1654	73,32	74,97	230,55	2042,85

11 день						
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал
Завтрак						
160 Л	Суп молочный с макарон.издел.	250	7	7,9	24,7	141
3 М	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	16,58	24,65	71,6	505,9
Обед						
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
133 Л	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121
390 Л	Котлета рыбная	120	15,6	10,56	18,24	235,2
520Л	Картофельное пюре	110	2,52	6,65	17,4	151,2
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1031	41,22	27,56	163	1083,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1581	57,8	52,21	234,6	1589,15
12 день						
Завтрак						
161 Л	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
3 М	Бутерброд с маслом и сыром	46/11/23	9,36	16,75	30,4	301,1
	ИТОГО ЗАВТРАК	530	16,56	24,65	74,8	577,1
Обед						
37 Сб.р.	Салат из сборных овощей свежих	80	1,92	3,84	4,08	60
113 Л	Борщ	250	2,13	5,95	13,28	114,1
451Л	Биточек мясной	70	20,88	9,22	18,67	245
332Л	Макароны отварные	143	5,01	5,86	33,61	210,2
639 Л	Компот из сухофруктов	220	0,66	0	34,54	136,4
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1039	47,80	28,54	180,39	1179,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1569	64,36	53,19	255,19	1756,15

№ рецептур ы	13 день					
	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Калории
		гр.	гр.	гр.	ы, гр.	
	Завтрак					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
390Л	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196
216Л	Овощи тушеные	100	3,34	6,14	27,72	207,12
685Л	Чай с сахаром	220	0,22	0	16,5	63,8
	Кондитерские изделия	57	7,07	24,68	19,49	336,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	ИТОГО ЗАВТРАК	602	28,18	40,2	105,01	931,22
	Обед					
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
135Л	Суп овощной с мясом	250/25	7,83	12,28	12,4	192,3
112Л	Фрикадельки мясные	90	13,5	12,78	12,96	223,2
520Л	Картофельное пюре	110	2,52	6,65	17,4	151,2
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1026	42,88	35,53	143,02	1085,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1628	71,06	75,73	248,03	2016,57
	14 день					
	Завтрак					
340Л	Омлет натуральный	152	13,8	23,08	2,63	275
685Л	Чай с молоком	220	1,6	1,6	17,3	87
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Фрукты свежие в ассортименте	208	0,62	0	17,89	83,2
	ИТОГО ЗАВТРАК	630	19,97	25,18	61,97	562,7
	Обед					
	Овощная нарезка	75	0,6	0,08	1,95	10,5
124Л	Щи с мясом	250/30	8,75	13,75	10	199,9
488Л	Птица туш.с соусом	69/62	16,02	12,93	2,81	192,4
297Л	Каша гречневая	120	6,96	6,24	34,08	223,2
692Л	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	ИТОГО ОБЕД	1082	52,03	40,27	153,75	1191,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1712	72	65,45	215,72	1754,05

15 день						
Завтрак						
311 Л	Каша манная молочная	250	9,89	11,06	30,4	267
639 Л	Компот из сухофруктов	220	0,66	0	34,54	136,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Сыр порционнo	22,5	4,14	4	0	64,8
	Фрукты свежие в ассортименте	210	0,63	0	18,06	84
	ИТОГО ЗАВТРАК	753	19,27	15,56	107,15	669,7
Обед						
	Овощи по сезону	75	0,83	0,15	2,85	17,3
137Л	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2	2,4	14,8	90
374Л	Рыба тушен.с овощами	142/70	22,47	10,81	11,87	237,4
297Л	Каша рисовая	120	2,88	4,8	29,4	175,2
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	5,54	0,7	33,82	164,6
	Хлеб ржаной	72	5,55	1,01	27,15	144,75
	Кисломолочный напиток	124	5,33	1,86	10,42	80,6
	Мороженое	65	2,34	6,5	12,68	118,1
	ИТОГО	1208	47,94	28,23	164,19	1115,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1960,5	67,21	43,79	271,34	1785,65
	ИТОГО СРЕДНЯЯ ЗА 15 ДНЕЙ	1683,567	69,76	58,39	236,20	1789,36
	ИТОГО ЗА 15 ДНЕЙ	25253,5	1046,45	875,79	3543,01	26840,47

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 года №32 СанПин 2.3/2.4.3590-20

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005-656с..
 2. Сборник технических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных и школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010-628с..
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - В.Т.Лапшина. - М.: "Хлебпродинформ". - 2004-640с..
 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
 5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с..
 6. Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т.1.
- Согласно выполнения натуральных норм питания мороженое считать как молоко.

Пронумеровано и
прошнуровано
20 страниц

Директор ООО Дары

природы

И.А.Оверченко

