

Директор МАОУ СОШ №20

Начальник лагеря

ООО «Комбинат школьного питания №1»



« 28 » 05 2025r.



Сезон: Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			22,35	23,17	106,99	734,07					329,14		30,17	
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,23	1	2		0,2	6	5,8	28	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Обед.			29,07	40,88	125,02	983,6	1	12,91		0,43	66,74	161	34,39	1
Итого за день			51,42	64,05	232,01	1717,67	1	13,83	43,6	0,43	6	232,33	28	5,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,47	24,03	110,88	0,19	0,1			25,87		16,94	1,04
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,68	138,13								0,64
Итого за Завтрак			20,77	26,73	108,7	768,53	0,23				164,16		33,5	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	1,95	5,33	11,07	96,7	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			21,94	38,47	128,09	954,97			20,88	0,43	164,91		94,82	
Итого за день			42,71	65,2	236,79	1723,5		54,54	40,88	0,43		354,1		10,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
2 016	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,48	7,28	19,84	173,2		8			5	17	3	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,47	24,03	110,88	0,19	0,1			25,87		16,94	1,04
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,68	138,13								0,64
Итого за Завтрак			50,79	52,88	162,09	854,21	0,41	8		0,18	424,94	17	39,96	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,72	0,05	154,97		0,1	48,35	48,05	19,71	0,79
6	Бедро куриное запеченное_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,78		267,07		5,82
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Обед.			36,65	32,42	119,87	952,59		3	63,76	0,88	153,65		234,51	2
Итого за день			87,44	85,3	281,96	1806,8		182,8	173,76	1,06	18	645,2	21	12,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,9	2,1	8,85	57								
386	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	111,24	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	35	3,98	1,55	19,85	120,87								0,56
Итого за Завтрак			27,95	25,79	113,54	811,14	0,23	1,48			273,1		44,66	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,15	7	24,16	168,85	0,09	10,39			36,14	70,2	29,91	1,15
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,47	24,03	110,88	0,19	0,1			25,87		16,94	1,04
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			31,31	48,41	172,71	1262,88				0,43	141,63	139	75,64	2
Итого за день			59,26	74,2	286,25	2074,02			40	0,43	7	318,84	16	9,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,61	129,32	1,2
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			17,57	13,86	82,85	533,77				0,52	359,43		156,4	
Обед.														
75	Свекла отварная_	100	1,45	6,05	8,3	92,8	0,05	6,65			35,5	40,65	20,7	1,35
113	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,2	0,09	18,45		0,2	14,85	61,2	25,11	0,95
637	Азу по-татарски (свинина)_	200	11,02	5,99	3,14	112,42		1			20	131	21	2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Обед.			21,09	16,74	85,93	632,55		1	152,35	4,02	20	131	57,89	2
Итого за день			38,66	30,6	168,78	1166,32		49,52	187,79	4,54	20	399,96	21	6,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом_	180/10	5,52	10,95	31,67	247	0,09			0,05	120,68	141,78	33,66	0,73
210	Омлет натуральный	100	15,36	27,33	2,91	318,62	0,17	0,33			108,77	238,29	17	2,84
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,34	69,07								0,32
Итого за Завтрак			27,63	40,91	81,04	804,39		1,74	10	0,05	382,4		80,89	
Обед.														
20	Салат из свежих огурцов_	100	1,05	8,42	3,3	93,25	0,12	20,42			36,52	65,55	28,3	1,12
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
268,02	Котлета (свинина)_	100	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,72
139	Капуста тушенная_	180	3,72	5,86	17,02	135,22	0,1	30,96			106,56	73,8	37,8	1,54
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,19	9,61	44,35	0,08	0,04			10,35		6,78	0,42
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,34	69,07								0,32
Итого за Обед.			22,27	43,74	83,58	824,21					206,39	126	110,34	2
Итого за день			49,9	84,65	164,62	1628,6			10	0,05	6	689,46	15	10,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,73	15,35	53,37	395,91	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			24,74	24,23	105,55	747,98			112,49		541,02		156,03	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,95	5,33	11,07	96,7	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	100	9,76	4,96	3,8	105			20,68	1,13		278,73		1,13
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,1	21,46	150,23	905,91			20,68	1,56	197,93		91,05	
Итого за день			48,84	45,69	255,78	1653,89		36,93	133,17	1,56		876,45		12,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,19	9,61	44,35	0,08	0,04			10,35		6,78	0,42
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,34	69,07								0,32
Итого за Завтрак			39,34	49,35	157,95	755,32				0,18	284,59		19,81	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,72	0,05	154,97		0,1	48,35	48,05	19,71	0,79
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36,74	249,16		
326	Соус красный основной	40	0,32	0,64	2,56	18,14		2,14		0,02	13,34	2,26	1,94	0,22
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,38	19,22	88,7	0,15	0,08			20,7		13,55	0,83
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,68	138,13								0,64
Итого за Обед.			25,04	22,22	99,97	730,29			169,95	3,94	130,44		37,76	
Итого за день			64,38	71,57	257,92	1485,61		198,34	176,54	4,12		331,3		4,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,61	129,32	1,2
7	Бутерброды горячие с сыром_	30/5/15	6,04	3,67	14,84	117	0,07	0,07	63		139,47	96,3	9,47	0,5
386	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	111,24	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,68	138,13								0,64
Итого за Завтрак			25,39	16,08	81,25	588,77				0,52	538,56		169,35	
Обед.														
45	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	7,4	3,27	89,8	0,07	18,9			28,9	27,8	28,37	0,5
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
268,02	Котлета (свинина)_	100	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,72
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,34	69,07								0,32
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			50,93	71,79	147,03	1443,97				2,04	177,64	126	451,13	2
Итого за день			76,32	87,87	228,28	2032,74		74,82	103	2,56	7	1134,4	17	22,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст_20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33								
15	Сыр (порциями)	10	2,23	2,24		29,58	0,02	0,07	17,72		84,38	50,62	4,64	0,07
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,33	16,82	77,62	0,13	0,07			18,11		11,86	0,73
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			20,29	29,94	102,79	770,19	0,15	0,17			114,68		20,69	
Обед.														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,45	6,05	8,28	92,8	0,05	6,65			35,48	40,65	20,7	1,35
477	Суп-пюре из разных овощей	250	3,37	4,5	11,87	101,25	0,12	19		0,12	12,69	36,08	17,74	1,5
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,28	14,42	66,53	0,11	0,06			15,52		10,16	0,62
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,34	69,07								0,32
Итого за Обед.			27,83	45,38	125,16	1023,48			173,23	3,95	116,71		65,93	
Итого за день			48,12	75,32	227,95	1793,67			210,95	3,95		281,58		6,08
Среднее за период			56,71	68,45	234,03	1708,28	0,99	1		1,91	484,24	70	200,49	1
Итого за период			567,05	684,45	2340,34	17082,82	9,86	14		19,13	4842,41	700	2004,92	11

Составил

Калькулятор

Утвердил

