

**Основное меню приготовления блюд школьного лагеря  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов**

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПОВИДЛО	20	0,15		18	72,15	пром
	КАША МОЛОЧНАЯ****	220	10,3	11,5	48,3	337,9	54-13к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КЕКС	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	17,05	14,4	115,1	657,05
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	156,4	54-25м
	<b>Итого за Обед</b>		760	27,95	16,89	107,11	730,64
<b>Итого за день</b>		1 280	45	31,29	222,21	1387,69	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,63	7,13	31,63	217,88	54-27к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		710	12,83	19,03	97,53	613,38
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	<b>Итого за Обед</b>		760	31,51	23,67	103,62	754,81
<b>Итого за день</b>		1 470	44,34	42,7	201,15	1368,19	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,41	12,65	47,05	343,75	54-6к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,75	20,93	111,44	712,85
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8	8	11,4	149,2	54-12с
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ ПОКУПЕЧЕСКИ	250	18,8	18,1	29,45	356,15	91,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	<b>Итого за Обед</b>		810	32,36	32,66	82,68	758,87
<b>Итого за день</b>		1 360	52,11	53,59	194,12	1471,72	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

КАША МОЛОЧНАЯ****	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
Повидло	50	0,38		45	180,38	пром
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,12</b>	<b>13,82</b>	<b>115,01</b>	<b>640,04</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	230	7,73	5,24	18,68	153,09	54-8с
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками	200	4,44	6	35,5	198	103,04
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,17</b>	<b>25,62</b>	<b>120,31</b>	<b>815,19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 340</b>	<b>45,29</b>	<b>39,44</b>	<b>235,32</b>	<b>1455,23</b>	

(лист 5)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	КЕКС	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>35,3</b>	<b>17,1</b>	<b>90,7</b>	<b>657,6</b>	
<b>Обед</b>							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,11	19,67		245,78	159
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>30,11</b>	<b>30,74</b>	<b>97,84</b>	<b>796,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>65,41</b>	<b>47,84</b>	<b>188,54</b>	<b>1454,27</b>	

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:суббота</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	220	7,98	10,24	37,47	273,9	54-21к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,7	2,4	53,33	266	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,48</b>	<b>18,84</b>	<b>117</b>	<b>732,2</b>	
<b>Обед</b>							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	156,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,05</b>	<b>19,68</b>	<b>114,43</b>	<b>782,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>52,53</b>	<b>38,52</b>	<b>231,43</b>	<b>1515,15</b>	

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,43</b>	<b>31,82</b>	<b>88,17</b>	<b>701,01</b>	
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>33,76</b>	<b>22,18</b>	<b>91,02</b>	<b>698,02</b>	

Итого за день	1 400	49,19	54	179,19	1399,03	
---------------	-------	-------	----	--------	---------	--

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫРНИКИ П/Ф	200	13,25	3,88	101,75	573	пром.
	Повидло	50	0,38		45	180,38	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	17,58	4,36	177,98	898,53	
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	Биточки из мяса птицы в молочном соусе	100	10,2	11,7	8,2	179	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ЯБЛОКО	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
<b>Итого за Обед</b>	900	26,45	24,98	131,35	860,63		
<b>Итого за день</b>	1 400	44,03	29,34	309,33	1759,16		

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	10	12,14	45,17	330	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	14,15	20,32	77	551,35	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	4,6	16,3	133,1	54-8с
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Обед</b>	790	30,97	25,85	132,83	882,73	
<b>Итого за день</b>	1 290	45,12	46,17	209,83	1434,08		

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	240	11,24	12,55	52,69	368,62	54-13к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-4бгн
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	15,33	20,21	84,91	583,57	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	22,13	21,87	13,2	339,47	54-10м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-2з
	Компот из изюма	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Обед</b>	750	33,7	38,28	80,1	800,87	
<b>Итого за день</b>	1 250	49,03	58,49	165,01	1384,44		

(лист 11)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	680	32,65	15,18	85,73	611,05	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
Курица тушеная в соусе	90	18,9	4,95	3,15	132,39	290/330
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37,32</b>	<b>19,21</b>	<b>110,31</b>	<b>762,49</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>69,97</b>	<b>34,39</b>	<b>196,04</b>	<b>1373,54</b>	

(лист 12)

Рацион:		Неделя:2		День:суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Повидло	50	0,38		45	180,38	пром.
	КАША МОЛОЧНАЯ****	220	5,83	5,94	31,57	202,95	54-25к
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,26</b>	<b>6,32</b>	<b>108,5</b>	<b>531,38</b>	
<b>Обед</b>	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>24,48</b>	<b>25,04</b>	<b>120,71</b>	<b>814,74</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>34,74</b>	<b>31,36</b>	<b>229,21</b>	<b>1346,12</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>16 230</b>	<b>596,76</b>	<b>507,13</b>	<b>2561,38</b>	<b>17348,62</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>49,7</b>	<b>42,3</b>	<b>213,4</b>	<b>1445,7</b>		

Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\*Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.