

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

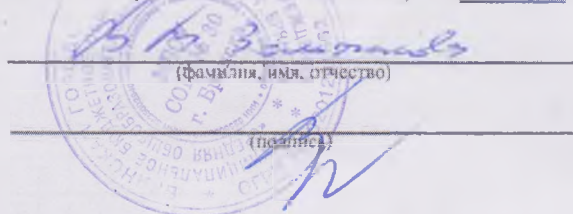
Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 30



М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом
питании (завтрак, обед)
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Брянска
на период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Дата подписания « 29 » мая 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№203-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
Итого за завтрак		540	24,49	24,04	70,45	598,00	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак (2-й вариант)		650	17,59	20,80	94,45	641,50	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		735	22,15	31,28	108,12	803,43	
Итого за день		1275	46,64	55,32	178,57	1 401,43	
Итого за день (2-й вариант)		1385	39,74	52,08	202,57	1 444,93	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
Итого за завтрак		500	20,17	22,85	94,00	667,60	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		800	24,63	38,13	99,82	851,30	
Итого за день		1300	44,80	60,98	193,82	1 518,90	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/30	21,85	18,78	41,98	414,30	№223-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		500	27,67	22,68	89,60	664,30	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		735	28,62	31,04	103,13	819,95	
Итого за день		1235	56,29	53,72	192,73	1 484,25	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00	№183-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		590	12,16	14,51	81,08	509,50	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов из свинины	65/130	16,41	36,62	33,66	530,40	№265-2015г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		760	23,22	44,14	92,75	871,35	
Итого за день		1350	35,38	58,65	173,83	1 380,85	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>12,71</i>	<i>16,05</i>	<i>92,47</i>	<i>569,00</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>761</i>	<i>22,62</i>	<i>22,00</i>	<i>113,57</i>	<i>758,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1326</i>	<i>35,33</i>	<i>38,04</i>	<i>206,04</i>	<i>1 327,25</i>	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	№173-2015г
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>21,48</i>	<i>25,99</i>	<i>70,74</i>	<i>605,00</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>510</i>	<i>20,54</i>	<i>23,52</i>	<i>77,21</i>	<i>606,60</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>42,29</i>	<i>18,33</i>	<i>96,37</i>	<i>721,22</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1300</i>	<i>63,77</i>	<i>44,32</i>	<i>167,11</i>	<i>1 326,22</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1265</i>	<i>62,83</i>	<i>41,85</i>	<i>173,58</i>	<i>1 327,82</i>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>12,26</i>	<i>11,38</i>	<i>92,29</i>	<i>523,00</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>20,58</i>	<i>36,22</i>	<i>87,20</i>	<i>766,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1265</i>	<i>32,84</i>	<i>47,59</i>	<i>179,49</i>	<i>1 289,35</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	35	2,80	1,05	18,90	98,00	ПР
Итого за завтрак		500	19,27	19,95	90,20	622,00	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		765	27,40	27,19	99,50	764,20	
Итого за день		1265	54,81	54,38	199,01	1 528,40	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/7	9,07	10,82	35,14	275,20	№183-2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		587	15,23	14,99	81,99	530,30	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		795	20,45	25,66	97,91	715,29	
Итого за день		1382	35,68	40,65	179,90	1 245,59	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/30	21,85	18,78	41,98	414,30	№223-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>27,67</i>	<i>22,68</i>	<i>89,60</i>	<i>664,30</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>26,01</i>	<i>39,45</i>	<i>95,64</i>	<i>856,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1305</i>	<i>53,68</i>	<i>62,13</i>	<i>185,24</i>	<i>1 520,45</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1 300</i>	<i>45,92</i>	<i>51,58</i>	<i>185,57</i>	<i>1 402,27</i>	
<i>Среднее значение за период (2-й вариант)</i>		<i>1 308</i>	<i>45,14</i>	<i>51,01</i>	<i>188,62</i>	<i>1 406,78</i>	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.