



«СОФИАСОВАНО»
Директор
МТОУ «Центр физкультуры № 13»
О.Н. Столбовская
2024г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
с 7 до 11 лет
на 2024 учебный год



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель
Безрукова Ольга Владимировна
О.В. Безрукова
2024г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход Блюнд	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
СБ-к	БЛЮД																		
	ЗАВТРАК:																		
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,09	326,2	0,13	0,63	0,38	0,93	163,1	307,6	24,63	3,13					
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40					
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60					
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00					
	ИТОГО		22,80	38,25	46,27	613,0	0,23	1,93	0,45	1,88	300,8	435,0	46,1	4,13					
	ОБЕД:																		
50	1. Салат из свежеты отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	0,02	5,7	0,00	2,30	33,0	38,0	19,0	1,30					
134	2. Рассольник "Ленинградский"	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,30	69,10	27,20	0,90					
429	3. Картофельное пюре	180	3,76	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,6	34,2	1,26					
390	4. Тефтели с рисом ("Ежики")	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,8	0,11	0,50	21,0	108,0	16,0	1,50					
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60					
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40					
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20					
	ИТОГО		21,62	36,70	101,72	827,0	0,41	21,1	0,17	5,87	151,3	390,6	117,4	7,2					
	ПОЛДНИК:																		
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1					
555	2. Крекндель сахарный	50	3,47	6,53	29,4	190,0	0,04	0,00	0,05	0,60	8	29,3	4,7	0,4					
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,40	19	16	12	2,30					
	ИТОГО		5,27	6,83	68,70	359,0	0,06	5,00	0,05	1,00	28	45	17	2,80					
	ВСЕГО		49,69	81,78	216,79	1799,0	0,70	28,1	0,67	8,8	480,1	870,9	180,2	14,1					

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания. 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК:																			
258	1. Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46					
501	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10					
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6					
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0,0	0,0	78,0	54,0	3,8	0,1					
	ИТОГО		18,64	19,98	78,95	548,6	0,30	2,69	0,13	1,13	351,5	386,3	79,7	2,25					
ОБЕД																			
22	1. Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110,0	0,04	16,50	0,00	5,00	13,0	24,0	18,0	0,80					
142	2. Щи из свежей капусты	250	2,01	6,5	8,1	99,2	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82					
406	3. Глюе из отварной птицы	200	16	15,9	37,9	359,0	0,03	1,30	0,01	5,40	33,0	133,0	31,0	1,30					
512	4. Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60					
111	5. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40					
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0	0	10,5	10,5	47,4	14,1	1,2					
			23,54	33,83	95,20	782,1	0,22	37,10	0,02	13,31	115,0	283,5	93,1	5,12					
ПОЛДНИК																			
515	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,0	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
565	2. Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50					
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20					
	ИТОГО		10,40	13,70	52,90	379,0	0,17	12,60	0,09	0,90	264,0	223,0	43,00	2,90					
	ВСЕГО		52,58	67,51	227,05	1709,7	0,69	52,39	0,24	15,34	730,5	893	215,8	10,27					

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями: 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет		Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг ценнос	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг						
№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК:																							
266	1. Каша "Геркулесовая" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206,0	55,6	1,24									
497	2. Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186,0	0,06	1,7	0,03	0	163	150,0	39	1,3									
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,5	6,5	0,60									
300	4. Джем вареное (1шт)	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77,0	5	1									
ИТОГО			21,0	19,85	86,5	608,4	0,3	3,2	0,2	1,6	351,3	465,5	106,1	4,1									
ОБЕД:																							
7	1. Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,04	3,20	0,00	4,70	24,0	49,0	33,0	0,60									
146	2. Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,78	105,5	0,06	5,80	0,00	1,20	10,6	40,3	16,8	0,60									
237	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,7	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45									
412	4. Биточек куриный	100	15	10,71	9,29	188,6	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14									
508	5. Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5									
111	6. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0	0,34	0	3,8	13,0	2,6	0,25									
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,04	0,00	0,00	0,00	6,3	31,6	9,4	0,80									
ИТОГО			30,9	33,63	115,7	928,3	0,5	10,4	0,1	7,4	127,1	490,4	249,7	10,3									
ПОЛДНИК:																							
518	1. Сок мультифруктовый	200	1	0	0	110,0	0,04	8,00	0,00	0	40,0	0,0	0,0	0,4									
559	2. Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189,0	0,06	0,00	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6									
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180	0,00	0,30	40,0	34,0	25,0	0,80									
ИТОГО			6,50	4,1	42,30	346,0	0,12	188	0,03	1,00	90,0	72,0	32,0	1,80									
ВСЕГО			58,4	57,58	244,5	1882,7	1,0	201,6	0,3	10,0	568,4	1027,9	387,8	16,3									

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г			Энерг ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Сб-к	БЛЮД																				
	ЗАВТРАК:																				
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,62	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56							
495	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	61,0	0,04	1,30	0,01	0,00	127,0	93,0	15,00	0,40							
111	3. Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,85	9,5	32,5	6,5	0,60							
105	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00							
	ИТОГО		11,58	22,82	78,68	566,2	0,16	2,72	0,15	1,23	268,7	296,8	58,7	1,56							
	ОБЕД:																				
25	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0	0,04	13,5	0,00	2,90	26,0	34,0	19,0	0,60							
149	2. Суп с фрикадельками	250	7,2	9,5	14,9	147,7	0,12	11,20	0,00	1,31	19,70	111,60	34,20	1,80							
426	3. Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,80	93,6	36,0	1,44							
343	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,4	0,00	3,00	25,0	145,0	27,9	0,57							
512	5. Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,0	3,0	0,60							
111	6. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,40							
110	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	0,00	0,00	0,00	10,5	47,4	14,1	1,20							
	ИТОГО		25,75	30,79	91,66	712,3	0,49	53,9	0,05	7,9	116,7	457,1	138,1	6,6							
	ПОЛДНИК:																				
503	1. Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1							
542	2. Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,10	0,03	0,50	11	32	6	0,7							
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16	11	9	2,20							
	ИТОГО		5,40	3,60	75,40	359,0	0,07	10,10	0,03	0,70	28	43	15	3,00							
	ВСЕГО		42,73	57,21	245,74	1637,5	0,72	66,7	0,23	9,8	413,4	796,9	211,8	11,2							

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г

Уральский региональный центр питания. 2013г