

«СОГЛАСОВАНО»

Директору

МБОУ «Гимназия № 13»

О.Н. Столбовская

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

Безрукоева Ольга Владимировна

О.В. Безрукоева

2024г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
с 12 лет и старше
на 2024 учебный год

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК:																		
262	1. Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44				
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				
100	4. Сыр порционный	15	2,97	2,97	0,23	39,6	0,01	0,03	0	0	78	54,0	3,8	0,1				
	ИТОГО		17,9	16,28	88,5	572,0	0,2	3,1	0,1	1,4	383,3	357,7	69,5	2,4				
ОБЕД:																		
1	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,60	0,00	4,50	56,0	43,0	21,0	0,80				
144	2. Суп картофельный гороховый	250	8,2	8,3	15,2	168,7	0,20	8,60	0,04	0,22	19,0	65,7	25,5	0,90				
291	3. Макароны издегия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,00	0,00	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94				
363	4. Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227,0	0,04	0,7	0	2,6	11,0	157,0	22,0	2,2				
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	0,34	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		35,6	37,43	105,7	904,2	0,4	35,4	0,0	8,6	130,9	372,1	97,2	7,4				
ПОЛДНИК:																		
518	1. Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0	14,0	0,0	0,0	2,8				
563	2. Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,06	0,00	0,04	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5				
112	3. Фрукт (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20				
	ИТОГО		6,10	5,4	43,90	337,0	0,11	14,00	0,04	0,90	39,0	48,0	15,0	5,50				
	ВСЕГО		59,6	59,11	238,1	1813,2	0,7	52,5	0,2	10,9	553,2	777,8	181,7	15,3				

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

№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					
ЗАВТРАК:																			
301	1. Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,66	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	0,02	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,0	0,00					
	ИТОГО		22,80	38,25	46,37	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	3,78	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. Крепдель 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и Детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п Об-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг Ценнос	Витамины мг					Минеральные в-ва мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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. Кофе/чай/ 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 пармезанский	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. Плов 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	0	10,5	47,4	14,1	1,2		
	ПОЛДНИК		23,54	33,83	95,20	782,1	0,22	37,10	0,02	13,31	115,0	283,5	93,1	5,12		
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 рецептур: «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 ЧЕТВЕРТЫЙ

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюд	Пищевые вещества г				Энерг. ценнос.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углев	Энерг.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 Какас 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 Яйцо 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	10,8	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	0,34	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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК:																
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,26	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,06	0,28	131,0	169,4	37,20	0,56		
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		11,59	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 рецептур: «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.