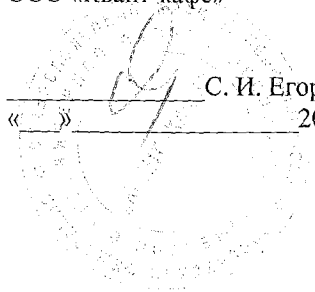


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г. С. И. Егорова

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ № 11  
города Невинномысска

\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г. Г. И. Рябова

## **ПРИМЕРНОЕ**

### **Двенадцатидневное меню для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ № 11 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 7 до 12 лет.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе

общеобразовательного учреждения г. Невинномыска

Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная группа от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
1	2	3	4	5	6	7	1
1 Неделя							
Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	5,81	10,21	30,84	239	181
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168	ПР
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		585	11,71	13,1	143,85	629,19	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Котлета рыбная из минтая	90	12,78	12,24	13,86	216	234
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	28,81	25,16	185,96	862	
Итого за день		1345	40,52	38,26	329,81	1491	
Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	130	13,22	23,54	2,50	274	210
	Икра кабачковая	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Пирожок с повидлом	65	15,96	4,32	73,2	353	406
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		500	33,41	40,35	136,19	885	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Котлета из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Каша рисовая	150	3,6	5,4	39	216	171
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	25,36	27,15	176,84	833	
Итого за день		1200	58,77	67,50	313,03	1718	
Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	15,19	10,35	47,88	346	223
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Печенье сахарное	70	3,75	4,88	37,50	208	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		500	26,91	22,67	139,94	766	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71

	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	16,56	38,34	40,32	429	290,
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	32,92	44,72	204,05	974	
Итого за день		1260	59,83	67,39	343,99	1740	
Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		570	17,00	18,77	116,37	603	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	28,17	17,64	159,08	694	
Итого за день		1330	45,17	36,41	275,45	1297,26	
Пятница							
Завтрак	Рагу из птицы	160/90	15,10	13,58	17,36	253	289
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	-	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		502	17,86	14,27	72,17	383	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		775	20,13	17,37	147,66	653	
Итого за день		1277	37,99	31,64	219,83	1036	
Суббота							
Завтрак	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	245	297
	Каша гречневая	150	6,01	5	45,18	235	302
	Икра кабачковая	30	0,84	2,16	4,36	41	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		515	21,90	26,28	111,39	649	
Обед	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	99
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	16,56	38,34	40,32	429	290,
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	30,92	48,61	200,73	990	

Итого за день		1215	52,82	74,89	312,12	1639	
2 Неделя							
Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,71	10,33	40,9	280	174
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Печенье Капля	50	1,50	6,40	17,40	134	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		505	9,91	17,42	112,86	542	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Рыба припущенная из минтая	90	19,95	11,32	0,46	183	227
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	30,49	20,3	144,88	659	
Итого за день		1265	40,40	37,72	257,74	1201	
Вторник							
Завтрак	Фрикадельки из кур	90/10	12,35	18,43	7,29	245	297
	Каша гречневая	150	6,01	5	45,18	235	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		502	21,12	24,12	107,28	610	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,27	2,14	19,16	101	103
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		700	20,65	22,3	172,7	747	
Итого за день		1202	41,77	46,42	279,98	1357	
Среда							
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,27	28,98	3,07	337	210
	Икра кабачковая	60	2,18	5,62	11,34	106	ПР
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		480	26,55	50,24	69,07	718	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Котлета из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Рис отварной	150	3,6	5,4	39	216	304
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	25,96	27,15	181,04	838	
Итого за день		1240	52,51	77,39	250,11	1556	
Четверг							
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	15,19	10,35	47,88	346	222
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15

	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		537	24,02	18,59	122,29	654	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	27	27,29	171,62	881	
Итого за день		1297	51,02	45,88	293,91	1535	
Пятница							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	338
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		570	17,00	18,77	116,37	603	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		782	30,82	17,51	160,7	695	
Итого за день		1352	47,82	36,28	277,07	1298	
Суббота							
Завтрак	Биточки рыбные из минтая	90/10	12,78	12,24	13,86	216	234
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	310
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59	377
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	33,12	32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,3	0,5	6,4	39	ПР
Итого за завтрак		502	18,41	17,25	91,68	489	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	5	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	66,24	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		760	27,31	20,9	176,79	774	
Итого за день		1262	45,72	38,15	268,47	1263	