

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Воскресенская СОШ

Панчева Т.И.

2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

**ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ:**

- в лагере труда и отдыха;**
- в лагере с дневным пребыванием.**

Лагерь с дневным пребыванием на летних каникулах 2025г
День:первый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
100	Вермишель молочная	205	7,01	7,80	37,65	249,61
342	Бутерброд с сыром	40	5,02	9,08	10,70	138,40
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,22	2,38	26,96	135,10
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	885	21,33	20,66	158,43	871,11

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Помидоры свежие в нарезке	100	0,66	0,12	3,00	13,80
39	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	9,20	9,95	23,32	213,60
83	Рагу из овощей	180	3,15	7,59	20,36	153,65
171	Котлеты,биточки, шницели	100	15,69	17,41	13,35	265,91
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40
	Итого	1000	40,16	38,85	175,96	1167,30

	Полдник					
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60
	Ацидолакт	225	6,30	5,63	27,00	191,25
	Итого	365	17,92	16,83	110,72	679,85
	Итого за день		79,41	76,34	445,11	2718,26

День:второй
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
24	Салат из свежих помидор и огурцов	70	0,80	4,28	3,16	53,96
117	Омлет натуральный	200	17,48	28,96	4,58	348,26
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (груша)	200	0,80	0,60	21,80	84,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	910	23,36	35,09	84,18	714,06

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,78	7,15	11,78	117,80
55	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250	8,45	12,75	11,41	187,35
201	Рис отварной	180	4,59	6,59	46,47	268,36
153	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	100	13,44	10,99	3,30	163,84
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого	910	35,66	39,16	137,97	1004,80

	Полдник					
	Кекс	75	3,95	4,70	27,45	168,50
	Йогурт	125	0,63		11,38	47,50
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	68,53
	Шоколад молочный	90	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	490	12,39	37,23	102,79	779,53
Итого за день			71,41	111,48	324,94	2498,39

День: третий
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,45	8,68	37,49	254,01
4	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	23,60	90,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	885	21,14	19,21	126,52	725,18

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Винегрет овощной	100	1,25	10,14	8,96	127,25
37	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250	11,87	11,18	22,21	227,65
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш	100	15,09	10,27	4,06	168,73
247	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Булочка "Веснушка"	50	3,95	4,70	27,45	168,50
	Итого	960	49,74	46,65	186,24	1307,13

	Полдник					
338	Плоды свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00
	Снежок	225	6,30	5,63	9,00	112,50
	Вафли	76	3,80	24,40	41,80	402,00
	Итого	501	13,10	30,23	94,40	692,50
	Итого за день		83,98	96,09	407,16	2724,81

День: четвертый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
15	Свежие огурцы в нарезке	100	0,48	0,06	2,28	8,40
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,02	2,38	25,66	127,50
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	740	18,68	13,74	101,46	580,90

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,49	3,80	91,00
63	Суп рыбный картофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,59	3,99	19,04	137,60
259	Жаркое домашнему	280	24,63	18,65	35,74	401,67
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40
	Итого	1000	46,08	33,91	174,51	1150,61

Полдник						
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60
	Ацидолакт	225	6,30	5,63	27,00	191,25
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	20,60	80,00
	Итого	565	19,72	17,23	131,32	759,85
Итого за день			84,48	64,88	407,29	2491,36

День: пятый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
222	Пудинг из творога	180	24,23	19,88	55,19	488,08
342	Бутерброд с сыром	40	5,02	9,08	10,70	138,40
265	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	860	36,59	30,42	164,47	1034,63

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
22	Салат из свеклы	70	0,95	7,05	7,43	89,39
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,55	6,84	17,00	179,23
284	Капуста тушеная	180	4,62	7,53	19,42	146,62
171	Котлеты,биточки, шницели	100	15,69	17,41	13,35	265,91
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Кекс	75	3,95	4,70	27,45	168,50
	Итого	955	45,16	45,21	149,66	1117,10

	Полдник					
	Печенье	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Йогурт	125	0,63		11,38	47,50
	Итого	175	4,38	5,90	48,58	265,50
	Итого за день		86,13	81,53	362,71	2417,23

День:шестой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,11	2,73	12,56
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
189	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	14,49	2,39	12,55	276,94
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	68,53
	Итого	980	34,98	16,71	151,91	1008,11

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
34	Салат летний	100	2,80	7,40	9,64	111,60
27	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	1,84	5,15	13,97	100,70
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
143	Котлеты и биточки рыбные	100	16,12	7,12	13,48	176,22
247	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого	910	32,77	29,04	142,49	905,49

	Полдник					
	Булочка "Веснушка"	50	3,95	4,70	27,45	168,50
	Снежок	225	6,30	5,63	9,00	112,50
338	Плоды свежие (груша)	200	0,80	0,60	21,80	84,00
	Шоколад молочный	90	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	565	17,26	43,06	107,21	860,00
	Итого за день		85,01	88,81	401,61	2773,60

День:седьмой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
105	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,18	7,85	33,85	219,88
4	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,22	2,38	26,96	135,10
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (Яблоко)	200	0,80	0,80	23,60	90,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	885	17,38	16,83	124,23	677,98

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	11,63	134,93
96	Россольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной	250	8,35	13,75	15,60	215,35
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
171	Котлеты,биточки, шницели	100	15,69	17,41	13,35	265,91
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40
	Итого	1000	44,67	51,75	210,50	1433,03

	Полдник					
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60
	Ацидолакт	225	6,30	5,63	27,00	191,25
	Итого	365	17,92	16,83	110,72	679,85
Итого за день			79,97	85,41	445,45	2790,86

День: восьмой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	29,93	24,01	49,94	532,62
342	Бутерброд с сыром	40	5,02	9,08	10,70	138,40
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	20,60	80,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	880	41,03	34,74	135,88	978,86

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
15	Свежие огурцы в нарезке	60	0,44	0,05	2,07	7,64
37	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250	11,87	11,18	22,21	227,65
201	Рис отварной	180	4,59	6,59	46,47	268,36
260	Гуляш	100	15,09	10,27	4,06	168,73
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Кекс	75	3,95	4,70	27,45	168,50
	Итого	945	42,34	34,47	167,27	1108,33

	Полдник					
	Вафли	76	3,80	24,40	41,80	402,00
	Йогурт	125	0,63		11,38	47,50
	Итого	201	4,43	24,40	53,18	449,50
	Итого за день		87,80	93,61	356,33	2536,69

День: девятый
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Помидоры свежие в нарезке	100	0,66	0,12	3,00	13,80
117	Омлет натуральный	200	17,48	28,96	4,58	348,26
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
338	Плоды свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00
	Итого	940	28,93	34,41	116,31	858,23

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,49	3,80	91,00
101	Суп-харчо на курином бульоне	250	9,23	12,11	21,60	226,75
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
189	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	14,49	2,39	12,55	276,94
247	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого	910	43,70	32,35	161,51	1209,69

	Полдник					
	Булочка "Веснушка"	50,00	3,95	4,70	27,45	168,50
	Снежок	225,00	6,30	5,63	9,00	112,50
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	365,00	16,46	42,46	85,41	776,00
Итого за день			89,09	109,22	363,23	2843,92

День: десятый
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
97	Каша манная молочная вязкая	205	6,56	6,81	40,87	242,58
342	Бутерброд с сыром	40	5,02	9,08	10,70	138,40
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,02	2,38	25,66	127,50
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
338	Плоды свежие (груша)	200	0,80	0,60	21,80	84,00
	Сок	200	1,00		18,20	76,00
	Итого	885	18,48	20,07	138,55	762,48

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,98	6,13	4,98	74,74
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы	250	8,45	12,75	11,41	187,35
259	Жаркое по-домашнему	280	24,63	18,65	35,74	401,67
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40
	Итого	1000	45,52	41,31	168,06	1184,10

	Полдник					
	Печенье	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Ацидолакт	225	6,30	5,63	27,00	191,25
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	68,53
	Шоколад молочный	90	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	565	17,86	44,06	128,16	972,78
	Итого за день		81,86	105,44	434,77	2919,36

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь2001г)
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г).Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С.Б Тапешкина Н.В., и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013