

"Утверждаю"

Директор МКОУ "Новоисетская СОШ"

Н.С. Тагильцева

"__" _____ 2026г.

**14-ти дневное меню для оздоровительных лагерей дневного пребывания при общеобразовательных организациях каменского муниципального округа
Свердловской области**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	7				
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	<i>Завтрак</i>										
4\1	Огурцы свежие	30	50	0,2	0,3	0	0	0,8	1,33	4	6,6
2\6(ч.3)	Омлет запеченный	150	200	14,63	19,5	15,9	21,2	2,55	3,4	211,5	282
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный или б	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое(порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90,2	90,2
	Итого за один прием	640	720	24,31	30,08	29,95	35,35	51,28	57,36	576,76	672,86
	<i>Обед</i>										
20\1(ч.3)	Салат из св. томатов с растительным маслом	80	100	0,8	1	4,9	6,1	2,8	3,5	62	77
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	250	2,3	2,3	5,9	5,9	13,2	13,2	121	121
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	20	20	5,4	5,4	3,8	3,8	0,14	0,14	56,6	56,6
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами или	200	250	15,7	19,63	15,7	19,63	19,8	24,8	283	354
6\8 (ч.3)	Рагу из отварного мяса говядины										
18\10	Кисель из ягод клюквы	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	21,3	21,3	95	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	80	4,56	6,08	0,6	0,8	28,08	37,44	138	184
	Хлеб ржаной	50	70	3,3	4,6	0,6	0,84	16,7	23,4	87	122
	Итого за один прием	860	970	32,56	39,51	31,7	37,27	102,02	123,78	842,6	1009,6
	Итого за день	1500	1690	56,87	69,59	61,65	72,62	153,3	181,14	1419,36	1682,46

	3 день										
	<i>Завтрак</i>										
8\5(ч.3)	Запеканка из творога	200	250	33,8	42,25	19,2	24	26,4	33	419	523,75
пром.	Молоко сгущенное	20	30	1,4	2,1	1,7	2,5	11,1	16,7	63,4	95,1
27\10 (ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Батон с каротином	40	40	3	3	0,4	0,4	18,7	18,7	92	92
22(2)	Масло крестьянское несоленое(порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1,4	1,4	0,2	0,2	26,4	26,4	107,84	107,84
	Итого за один прием	670	730	39,78	48,93	28,75	34,35	92,53	104,73	786,3	922,75
	<i>Обед</i>										
28\1	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	80	100	1,12	1,4	6,3	7,9	5,4	6,8	83,2	104
6\2 (ч.3)	Щи из св. капусты со сметаной	250	250	1,8	1,8	3	3	7,5	7,5	68	68
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	20	20	5,4	5,4	3,8	3,8	0,14	0,14	56,6	56,6
11,8(3)	Печень в молочном соусе	100	125	15,5	19,4	9	11	4,5	5,6	159	199
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
1\10(ч.3)	Компот из яблок и кураги	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	16,1	16,1	69	69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	80	4,56	6,08	0,6	0,8	28,08	37,44	138	184
	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
23\12	Манник	70	80	4,5	5,1	2,5	2,9	38,2	43,6	193,2	221
	Итого за один прием	670	1095	40,52	49,04	29,88	35,12	133,28	161,22	971,6	1168
	Итого за день	1340	1825	80,3	97,97	58,63	69,47	225,81	265,95	1757,9	2090,75

	11 день										
	<i>Завтрак</i>										
18\1	Салат из моркови с растительным маслом	70	70	0,77	0,77	3,5	3,5	8,4	8,4	68	68
18\5 (ч.3)	Пудинг из творога с изюмом	150	200	21,5	28,7	15,75	21	28,5	39,3	350	467
пром.	Молоко сгущенное	20	30	1,4	2,1	1,7	2,5	11,1	16,7	63,4	95,1
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
пром	Йогурт питьевой	200	200	2,9	2,9	2,5	2,5	19,4	19,4	112	112
	Батон с каротином	30	40	2,3	2,64	0,3	0,4	14,1	18,7	69	92
	Итого за один прием	670	740	31,87	40,11	26,65	32,8	91	112	740,4	912,1
	<i>Обед</i>										
6\1	Помидор свежий порционно	80	100	0,88	1,1	6,3	7,9	2,5	3,1	70,4	88
1\6(ч.3)	Яйцо отварное	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,1	0,1	31,4	31,4
11\2	Рассольник домашний со сметаной	250	250	2,4	2,4	6	6	13,9	13,9	119	119
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	25	25	5,9	5,9	5,6	5,6	0,1	0,1	74,3	74,3
3\9	Рагу из мяса кур	200	250	19,8	24,75	21,8	27,25	19,2	24	352	440
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	80	4,56	6,08	0,6	0,8	28,08	37,44	138	184
	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
пром	Кондитерские изделия	20	20	1,5	1,5	2	2	15	15	83,2	83,2
	Итого за один прием	895	1005	40,18	48,19	45,08	52,57	111,24	132,68	1017,9	1204,3
	Итого за день	1565	1745	72,05	88,3	71,73	85,37	202,24	244,68	1758,3	2116,4

14 день											
<i>Завтрак</i>											
6\1	Помидоры свежие	50	50	0,5	0,5	0,16	0,16	1,83	1,83	10	10
6\6 (ч.3)	Омлет с картофелем (запеченный)	200	250	12,8	16	11,6	14,5	16,3	20,4	224	280
32\10(ч3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Батон с каротином	50	50	3,8	3,8	0,5	0,5	23,4	23,4	115	115
пром	Фрукты свежие	240	240	0,9	0,9	0,9	0,9	23,5	23,5	108,5	108,5
	Итого за один прием	740	790	21	24,2	16,06	18,96	74,53	78,63	535,5	591,5
<i>Обед</i>											
19\1 (ч.3)	Салат из свежих огурцов с растительным	90	100	0,63	0,7	5,4	6	2,1	2,3	61,2	68
6\2	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	6	6	14,7	14,7	122	122
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	20	20	5,4	5,4	3,8	3,8	0,14	0,14	56,6	56,6
42\8 (ч.3)	Тефтели из мяса говядины	120	120	16,7	16,7	16,4	16,4	16	16	283,2	283,2
57\3	Макаронные изделия отварные	180	180	6,3	6,3	4,5	4,5	38,9	38,9	222	222
1\11	Соус молочный	40	40	0,77	0,77	2,3	2,3	2,7	2,7	34,5	34,5
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4,56	0,5	0,6	23,4	28,08	115	138
	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
	Итого за один прием	990	1030	38,74	40,89	39,48	40,42	129,2	140,76	1038,1	1102,7
	Итого за день	1730	1820	59,74	65,09	55,54	59,38	203,73	219,39	1573,6	1694,2
	Среднее значение за период	1582,9	1757,1	62,7	71,9	55,2	62,3	214,2	245,7	1614	1846
	Среднее значение завтрак									673	769
	Среднее значение обед									941	1077

672 769
941 1077

Использованные Сборники технических нормативов:

- 1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1996.ч.1
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1997.ч.2
- 3.Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч.2
- 4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.

Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.

Для приготовления салатов используются ранние овощи нового урожая.