

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



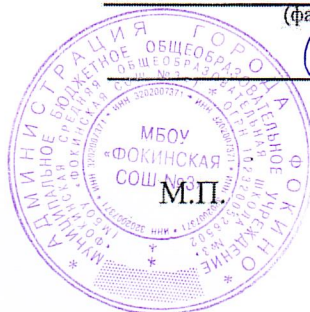
Согласовано

директором

Фокинской СОШ №\_\_\_

Сосновская И.Ю

(фамилия, имя, отчество)



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом  
питании (завтрак, обед)  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Фокино  
на период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Дата подписания « 29 » мая 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Приём<br>пищи    | Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецептуры             |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|----------------------------|
|                  |                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             |                            |
| НЕДЕЛЯ 1         |                                                                |              |                  |       |          |                             |                            |
| ДЕНЬ 1           |                                                                |              |                  |       |          |                             |                            |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из<br>пшённой крупы с маслом<br>сливочным | 200/5        | 8,16             | 6,98  | 40,04    | 256,00                      | №182-2015г.                |
|                  | Омлет с сыром                                                  | 110          | 14,26            | 16,29 | 1,91     | 212,00                      | №203-2015г.                |
|                  | Чай с сахаром                                                  | 200/15       | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                       | №685-2004г.                |
|                  | Батон                                                          | 25           | 2,00             | 0,75  | 13,50    | 70,00                       | ПР                         |
| Итого за завтрак |                                                                | 540          | 24,49            | 24,04 | 70,45    | 598,00                      |                            |
| Обед             | Рассольник ленинградский                                       | 250          | 2,02             | 5,09  | 11,98    | 107,25                      | №96-2015г.                 |
|                  | Котлета "Нежная" (из цыплят<br>и свинины)                      | 90           | 12,60            | 19,98 | 12,60    | 280,08                      | ГТК №26                    |
|                  | Рис отварной; Овощи свежие<br>(порциями), огурцы               | 150/35       | 3,90             | 5,41  | 37,35    | 213,55                      | №304-2015г;<br>№148-2021г. |
|                  | Напиток лимонный                                               | 200          | 0,10             | 0,00  | 25,20    | 96,00                       | №699-2004г.                |
|                  | Батон                                                          | 15           | 1,20             | 0,45  | 8,10     | 42,00                       | ПР                         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 30           | 2,58             | 0,39  | 13,56    | 68,40                       | ПР                         |
| Итого за обед    |                                                                | 770          | 22,39            | 31,32 | 108,79   | 807,28                      |                            |
| Итого за день    |                                                                | 1310         | 46,88            | 55,35 | 179,23   | 1 405,28                    |                            |
| ДЕНЬ 2           |                                                                |              |                  |       |          |                             |                            |
| Завтрак          | Бутерброд с сыром                                              | 25/5/30      | 8,24             | 11,90 | 16,27    | 208,00                      | №3-2015г.                  |
|                  | Каша вязкая молочная из<br>рисовой крупы с маслом<br>сливочным | 200/10       | 6,00             | 10,85 | 42,95    | 294,00                      | №174-2015г.                |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                     | 200          | 3,17             | 2,68  | 15,95    | 100,60                      | №379-2015г.                |
|                  | Батон                                                          | 30           | 2,40             | 0,90  | 16,20    | 84,00                       | ПР                         |
| Итого за завтрак |                                                                | 500          | 19,81            | 26,33 | 91,36    | 686,60                      |                            |
| Обед             | Овощи свежие (порциями),<br>помидоры                           | 60           | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,40                       | №148-2021г.                |
|                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной               | 250/5        | 1,90             | 5,70  | 8,08     | 97,85                       | №88-2015г.                 |
|                  | Гуляш из свинины                                               | 50/50        | 10,64            | 28,19 | 2,89     | 309,00                      | №260-2015г.                |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                                     | 150          | 8,60             | 6,09  | 38,64    | 243,75                      | №305-2015г.                |
|                  | Напиток из варенья (ягода<br>протёртая с сахаром)              | 200          | 0,12             | 0,00  | 26,56    | 106,80                      | №387-2015г.                |
|                  | Батон                                                          | 15           | 1,20             | 0,45  | 8,10     | 42,00                       | ПР                         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 30           | 2,58             | 0,39  | 13,56    | 68,40                       | ПР                         |
| Итого за обед    |                                                                | 805          | 25,69            | 40,95 | 100,11   | 882,20                      |                            |
| Итого за день    |                                                                | 1305         | 45,50            | 67,27 | 191,47   | 1 568,80                    |                            |

| ДЕНЬ 3           |                                                                       |        |       |       |        |          |             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|-------------|
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/10 | 8,31  | 13,12 | 37,63  | 303,00   | №173-2015г. |
|                  | Какао с молоком и витаминами                                          | 200    | 3,90  | 3,10  | 25,60  | 145,00   | №502-2021г. |
|                  | Батон                                                                 | 20     | 1,60  | 0,60  | 10,80  | 56,00    | ПР          |
|                  | Груша свежая (порция)                                                 | 100    | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00    | №338-2015г  |
| Итого за завтрак |                                                                       | 530    | 14,21 | 17,12 | 84,33  | 551,00   |             |
| Обед             | Овощи свежие (порциями), огурцы                                       | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,60     | №148-2021г. |
|                  | Суп картофельный с горохом                                            | 250    | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25   | №102-2015г. |
|                  | Котлета рубленая из бройлер-цыплят                                    | 90     | 13,70 | 19,98 | 13,79  | 289,80   | №295-2015г. |
|                  | Макаронные изделия отварные                                           | 150    | 5,55  | 4,95  | 29,55  | 184,50   | №256-2021г. |
|                  | Напиток ягодный (из клубники)                                         | 200    | 0,10  | 0,00  | 21,60  | 87,00    | ТТК №89     |
|                  | Печенье "Полосатое"                                                   | 10     | 0,62  | 2,33  | 6,25   | 48,50    | ПР          |
|                  | Батон                                                                 | 15     | 1,20  | 0,45  | 8,10   | 42,00    | ПР          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30     | 2,58  | 0,39  | 13,56  | 68,40    | ПР          |
| Итого за обед    |                                                                       | 805    | 29,66 | 33,43 | 110,52 | 875,05   |             |
| Итого за день    |                                                                       | 1335   | 43,87 | 50,55 | 194,85 | 1 426,05 |             |
| ДЕНЬ 4           |                                                                       |        |       |       |        |          |             |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным              | 200/10 | 8,20  | 10,60 | 40,10  | 289,00   | №182-2015г. |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                            | 200    | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 100,60   | №379-2015г. |
|                  | Пряник "Шоколадно-ореховый"                                           | 32     | 1,60  | 1,92  | 22,08  | 112,00   | ПР          |
|                  | Батон                                                                 | 20     | 1,60  | 0,60  | 10,80  | 56,00    | ПР          |
|                  | Фрукт свежий (яблоко)                                                 | 150    | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50    | №338-2015г  |
| Итого за завтрак |                                                                       | 612    | 15,17 | 16,40 | 103,63 | 628,10   |             |
| Обед             | Овощи свежие (порциями), помидоры                                     | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 14,40    | №148-2021г. |
|                  | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной                      | 250/5  | 1,93  | 5,67  | 11,11  | 111,85   | №82-2015г.  |
|                  | Плов из свинины                                                       | 60/120 | 15,14 | 33,80 | 31,07  | 489,60   | №265-2015г. |
|                  | Сок фруктовый                                                         | 200    | 0,55  | 0,20  | 25,00  | 104,00   | №389-2015г. |
|                  | Батон                                                                 | 15     | 1,20  | 0,45  | 8,10   | 42,00    | ПР          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30     | 2,58  | 0,39  | 13,56  | 68,40    | ПР          |
| Итого за обед    |                                                                       | 740    | 22,07 | 40,63 | 91,12  | 830,25   |             |
| Итого за день    |                                                                       | 1352   | 37,23 | 57,03 | 194,75 | 1 458,35 |             |

**ДЕНЬ 5**

|                         |                                                    |             |              |              |               |                 |             |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом   | 200/5       | 9,05         | 9,37         | 35,12         | 262,00          | №183-2015г. |
|                         | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 70/10       | 12,52        | 10,88        | 18,94         | 220,30          | №223-2015г. |
|                         | Чай с сахаром                                      | 200/15      | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00           | №685-2004г. |
|                         | Батон                                              | 25          | 2,00         | 0,75         | 13,50         | 70,00           | ПР          |
| <i>Итого за завтрак</i> |                                                    | <i>510</i>  | <i>23,64</i> | <i>21,02</i> | <i>82,55</i>  | <i>612,30</i>   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (порциями), огурцы                    | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,60            | №148-2021г. |
|                         | Суп с макаронными изделиями с цыплёнком            | 250/10      | 4,50         | 6,44         | 13,00         | 138,10          | №111-2015г. |
|                         | Биточки рыбные "подомашнему" из минтая             | 90          | 11,28        | 6,96         | 13,44         | 162,00          | ТТК №22     |
|                         | Пюре картофельное                                  | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,25          | №312-2015г. |
|                         | Компот из свежих яблок                             | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60          | №342-2015г. |
|                         | Печенье "Слана"                                    | 13          | 0,98         | 2,08         | 8,58          | 58,50           | ПР          |
|                         | Батон                                              | 15          | 1,20         | 0,45         | 8,10          | 42,00           | ПР          |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30          | 2,58         | 0,39         | 13,56         | 68,40           | ПР          |
| <i>Итого за обед</i>    |                                                    | <i>818</i>  | <i>24,17</i> | <i>21,34</i> | <i>106,13</i> | <i>727,45</i>   |             |
| <i>Итого за день</i>    |                                                    | <i>1328</i> | <i>47,82</i> | <i>42,35</i> | <i>188,69</i> | <i>1 339,75</i> |             |

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 1**

|                         |                                                                       |             |              |              |               |                 |             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/5       | 8,27         | 9,50         | 37,57         | 270,00          | №173-2015г. |
|                         | Омлет натуральный                                                     | 105         | 10,70        | 11,95        | 1,91          | 158,00          | №210-2015г. |
|                         | Чай с сахаром                                                         | 200/15      | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00           | №685-2004г. |
|                         | Батон                                                                 | 30          | 2,40         | 0,90         | 16,20         | 84,00           | ПР          |
| <i>Итого за завтрак</i> |                                                                       | <i>540</i>  | <i>21,44</i> | <i>22,37</i> | <i>70,68</i>  | <i>572,00</i>   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (порциями), помидоры                                     | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,40           | №148-2021г. |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем                                     | 250         | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75           | №88-2015г.  |
|                         | Филе цыплёнка запечённое                                              | 90          | 30,96        | 6,84         | 11,88         | 232,47          | ТТК №18     |
|                         | Макаронные изделия отварные                                           | 150         | 5,55         | 4,95         | 29,55         | 184,50          | №256-2021г. |
|                         | Напиток лимонный                                                      | 200         | 0,10         | 0,00         | 25,20         | 96,00           | №699-2004г. |
|                         | Батон                                                                 | 15          | 1,20         | 0,45         | 8,10          | 42,00           | ПР          |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30          | 2,58         | 0,39         | 13,56         | 68,40           | ПР          |
| <i>Итого за обед</i>    |                                                                       | <i>795</i>  | <i>42,82</i> | <i>17,70</i> | <i>98,47</i>  | <i>727,52</i>   |             |
| <i>Итого за день</i>    |                                                                       | <i>1335</i> | <i>64,26</i> | <i>40,07</i> | <i>169,15</i> | <i>1 299,52</i> |             |

**ДЕНЬ 2**

|                         |                                                                 |             |              |              |               |                 |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------|
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным        | 200/5       | 5,96         | 7,23         | 42,89         | 261,00          | №174-2015г.          |
|                         | Какао с молоком и витаминами                                    | 200         | 3,90         | 3,10         | 25,60         | 145,00          | №502-2021г.          |
|                         | Батон                                                           | 25          | 2,00         | 0,75         | 13,50         | 70,00           | ПР                   |
|                         | Груша свежая (порция)                                           | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00           | №338-2015г.          |
| <i>Итого за завтрак</i> |                                                                 | <i>530</i>  | <i>12,26</i> | <i>11,38</i> | <i>92,29</i>  | <i>523,00</i>   |                      |
| Обед                    | Рассольник ленинградский                                        | 250         | 2,02         | 5,09         | 11,98         | 107,25          | №96-2015г.           |
|                         | Котлета из свинины                                              | 90          | 12,13        | 25,04        | 12,76         | 327,60          | №268-2015г.          |
|                         | Картофель тушёный по-домашнему; Овощи свежие (порциями), огурцы | 150/35      | 2,80         | 5,29         | 19,87         | 137,95          | ТТК №13; №148-2021г. |
|                         | Напиток ягодный (из клубники)                                   | 200         | 0,10         | 0,00         | 21,60         | 87,00           | ТТК №89              |
|                         | Батон                                                           | 15          | 1,20         | 0,45         | 8,10          | 42,00           | ПР                   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 30          | 2,58         | 0,39         | 13,56         | 68,40           | ПР                   |
| <i>Итого за обед</i>    |                                                                 | <i>770</i>  | <i>20,82</i> | <i>36,25</i> | <i>87,87</i>  | <i>770,20</i>   |                      |
| <i>Итого за день</i>    |                                                                 | <i>1300</i> | <i>33,08</i> | <i>47,63</i> | <i>180,15</i> | <i>1 293,20</i> |                      |

| ДЕНЬ 3           |                                                                       |         |       |       |        |          |             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|----------|-------------|
| Завтрак          | Бутерброд с сыром                                                     | 25/5/30 | 8,24  | 11,90 | 16,27  | 208,00   | №3-2015г.   |
|                  | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным              | 200/10  | 8,20  | 10,60 | 40,10  | 289,00   | №182-2015г. |
|                  | Чай с сахаром                                                         | 200/15  | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00    | №685-2004г. |
|                  | Батон                                                                 | 30      | 2,40  | 0,90  | 16,20  | 84,00    | ПР          |
| Итого за завтрак |                                                                       | 500     | 18,91 | 23,42 | 87,57  | 641,00   |             |
| Обед             | Овощи свежие (порциями), помидоры                                     | 60      | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 14,40    | №148-2021г. |
|                  | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной                      | 250/10  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,95   | №82-2015г.  |
|                  | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят                                  | 60/150  | 21,00 | 21,15 | 36,75  | 421,05   | ТТК №20     |
|                  | Компот из свежих яблок                                                | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60   | №342-2015г. |
|                  | Батон                                                                 | 15      | 1,20  | 0,45  | 8,10   | 42,00    | ПР          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30      | 2,58  | 0,39  | 13,56  | 68,40    | ПР          |
| Итого за обед    |                                                                       | 775     | 27,66 | 28,69 | 99,86  | 780,40   |             |
| Итого за день    |                                                                       | 1275    | 55,33 | 57,38 | 199,73 | 1 560,80 |             |
| ДЕНЬ 4           |                                                                       |         |       |       |        |          |             |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/10  | 8,31  | 13,12 | 37,63  | 303,00   | №173-2015г. |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                            | 200     | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 100,60   | №379-2015г. |
|                  | Батон                                                                 | 35      | 2,80  | 1,05  | 18,90  | 98,00    | ПР          |
|                  | Фрукт свежий (яблоко)                                                 | 150     | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50    | №338-2015г. |
| Итого за завтрак |                                                                       | 545     | 14,88 | 17,45 | 87,18  | 572,10   |             |
| Обед             | Овощи свежие (порциями), огурцы                                       | 60      | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,60     | №148-2021г. |
|                  | Суп с макаронными изделиями с цыплёнком                               | 250/10  | 4,50  | 6,44  | 13,00  | 138,10   | №111-2015г. |
|                  | Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины                         | 90      | 10,68 | 14,88 | 15,12  | 237,24   | ТТК №25     |
|                  | Пюре картофельное                                                     | 150     | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,25   | №312-2015г. |
|                  | Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)                        | 200     | 0,12  | 0,00  | 26,56  | 106,80   | №387-2015г. |
|                  | Батон                                                                 | 15      | 1,20  | 0,45  | 8,10   | 42,00    | ПР          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30      | 2,58  | 0,39  | 13,56  | 68,40    | ПР          |
| Итого за обед    |                                                                       | 805     | 22,56 | 27,02 | 97,91  | 736,39   |             |
| Итого за день    |                                                                       | 1350    | 37,44 | 44,47 | 185,09 | 1 308,49 |             |

| ДЕНЬ 5                                   |                                                    |                     |                     |                     |                      |                        |             |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак                                  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом   | 200/5               | 9,05                | 9,37                | 35,12                | 262,00                 | №183-2015г. |
|                                          | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 100/25              | 18,21               | 15,65               | 34,98                | 345,25                 | №223-2015г. |
|                                          | Чай с сахаром                                      | 200/15              | 0,07                | 0,02                | 15,00                | 60,00                  | №685-2004г. |
|                                          | Батон                                              | 25                  | 2,00                | 0,75                | 13,50                | 70,00                  | ПР          |
| <i>Итого за завтрак</i>                  |                                                    | <i>555</i>          | <i>29,33</i>        | <i>25,79</i>        | <i>98,60</i>         | <i>737,25</i>          |             |
| Обед                                     | Овощи свежие (порциями), помидоры                  | 60                  | 0,66                | 0,12                | 2,28                 | 14,40                  | №148-2021г. |
|                                          | Суп картофельный с горохом                         | 250                 | 5,49                | 5,27                | 16,54                | 148,25                 | №102-2015г. |
|                                          | Гуляш из свинины                                   | 50/50               | 10,64               | 28,19               | 2,89                 | 309,00                 | №260-2015г. |
|                                          | Макаронные изделия отварные                        | 150                 | 5,55                | 4,95                | 29,55                | 184,50                 | №256-2021г. |
|                                          | Сок фруктовый                                      | 200                 | 0,55                | 0,20                | 25,00                | 104,00                 | №389-2015г. |
|                                          | Батон                                              | 15                  | 1,20                | 0,45                | 8,10                 | 42,00                  | ПР          |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30                  | 2,58                | 0,39                | 13,56                | 68,40                  | ПР          |
| <i>Итого за обед</i>                     |                                                    | <i>805</i>          | <i>26,67</i>        | <i>39,57</i>        | <i>97,92</i>         | <i>870,55</i>          |             |
| <i>Итого за день</i>                     |                                                    | <i>1360</i>         | <i>56,00</i>        | <i>65,36</i>        | <i>196,51</i>        | <i>1 607,80</i>        |             |
| <b><i>Среднее значение за период</i></b> |                                                    | <b><i>1 325</i></b> | <b><i>46,74</i></b> | <b><i>52,75</i></b> | <b><i>187,96</i></b> | <b><i>1 426,80</i></b> |             |

\* для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

#### Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.