

«СОГЛАСОВАНО»



А.А.Енин
2024г

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

«РАЗРАБОТАНО»



Индивидуальный преподаватель
Владимирова О.В. Владимировна
О.В. Безрукова
2024г

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

1

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход Блюда	Пищевые вещества г				Энерг. Ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев	Энерг.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
262	ЗАВТРАК: 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	86,5	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 изделия 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, 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 Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК:																
301	1 Омлет натуральный	200	17,5	27,25	4,69	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	0,08	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 свежы 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 Киселья плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1	0	0	0,1		
555	2 Крендель 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 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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД ЗАВТРАК:	Выход блюд	Пищевые вещества г				Энерг ценнос	Витамины, мг					Минеральные в-ва мг				
			Белки	Жиры	Углев	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
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. Кофейный 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 порционный	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. Шп 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 рецептуры «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г

Издание 5-е с дополнениями 2013 г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/ НАИМЕНОВАНИЕ Об-к БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг ценнос	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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. 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				
300 4. Дйцо 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				

Источники рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уралский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Сб-к	БЛЮД																	
	ЗАВТРАК:																	
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	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		11,58	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 рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Уральский региональный центр питания, 2013г.

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.