

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Лицей «Школа менеджеров»

Генеральный

Директор

ООО «Кимрорд»

  
И.К. Панин

  
И.С. Павликов

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 12 лет и старше в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

2. **НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

на 2025 год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 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.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00					
258	2.Каша молочная пшениная вязкая	.250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90					
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40					
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15					
565	5.Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188,3	0,05	0,00	0,04	0,60	6,7	27,0	5,00	0,40					
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>20,60</b>	<b>28,04</b>	<b>97,50</b>	<b>725,4</b>	<b>0,32</b>	<b>19,50</b>	<b>0,24</b>	<b>1,30</b>	<b>218,2</b>	<b>380,3</b>	<b>83,3</b>	<b>3,85</b>					
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>																		
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80					
	<b>ОБЕД:</b>																		
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90					
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50					
406	3.Плов из отварной курицы	.280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73					
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80					
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00					
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>28,40</b>	<b>28,50</b>	<b>105,60</b>	<b>783,1</b>	<b>0,56</b>	<b>47,5</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>130,4</b>	<b>363,6</b>	<b>123,8</b>	<b>6,93</b>					
	<b>ПОЛДНИК:</b>																		
589	1.Пряник	50	2,9	2,4	37,6	183,0	0,04	0,00	0,00	1,20	5,5	25	4,5	0,4					
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20					
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07					
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9,30</b>	<b>7,55</b>	<b>51,10</b>	<b>311,0</b>	<b>0,16</b>	<b>29,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,35</b>	<b>271</b>	<b>218</b>	<b>41</b>	<b>0,67</b>					
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,30</b>	<b>64,29</b>	<b>274,30</b>	<b>1911,5</b>	<b>1,06</b>	<b>100,4</b>	<b>0,33</b>	<b>10,9</b>	<b>633,8</b>	<b>961,4</b>	<b>247,7</b>	<b>14,3</b>					

Источник рецептуры : «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.

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№п/л 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	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
95	1.Бутерброд с повидлом	.60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7				
62	2.Салат из моркови с курагой	.100	1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8				
313	3.Запеканка творожная	170	27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1				
481	с молоком ступенным	.30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1				
501	4.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1				
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>35,86</b>	<b>35,15</b>	<b>107,30</b>	<b>847,0</b>	<b>0,21</b>	<b>6,10</b>	<b>0,24</b>	<b>1,56</b>	<b>607,7</b>	<b>623,3</b>	<b>112,3</b>	<b>2,8</b>				
	<b>ЗАВТРАК - 2:</b>																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8				
	<b>ОБЕД:</b>																	
1	1.Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8				
134	2.Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9				
412	3.Котлета куриная с соусом	.80	12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9				
456	красным основным	20	0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1				
291	4.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0				
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				
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0				
	<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>27,21</b>	<b>33,15</b>	<b>113,95</b>	<b>811,7</b>	<b>0,40</b>	<b>35,06</b>	<b>0,04</b>	<b>8,18</b>	<b>162,5</b>	<b>258,8</b>	<b>91,2</b>	<b>7,2</b>				
	<b>ПОЛДНИК:</b>																	
567	1.Булочка российская	50	2,5	2,5	17,7	101,5	0,03	0,00	0,02	0,60	7,0	38,0	3,0	0,3				
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9				
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>12,85</b>	<b>9,25</b>	<b>43,20</b>	<b>316,5</b>	<b>0,11</b>	<b>9,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>259,0</b>	<b>234,7</b>	<b>38,9</b>	<b>4,2</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>76,92</b>	<b>77,75</b>	<b>264,65</b>	<b>2067,2</b>	<b>0,74</b>	<b>55,06</b>	<b>0,34</b>	<b>10,51</b>	<b>1043,2</b>	<b>1116,8</b>	<b>242,4</b>	<b>17,0</b>				

Источник рецептуры : «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.

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

3

№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			
<b>ЗАВТРАК:</b>																	
105	1. Масло сливочное порционно	.10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00			
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	.15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15			
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7			
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40			
563	5. Булочка ванильная	75	5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60			
<b>ИТОГО</b>																	
		550	17,28	36,52	106,67	830,2	0,14	4,65	1,15	1,35	325,3	349,3	63,5	1,85			
<b>ЗАВТРАК - 2:</b>																	
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80			
<b>ОБЕД:</b>																	
19	1. Салат из свеж. помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70			
128	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22			
345	3. Котлета рыбная с соусом	.80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,00	128,0	18,4	0,48			
444	4. Сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,00	14,8	3,1	0,09			
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40			
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20			
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00			
<b>ИТОГО</b>																	
		900	22,49	27,10	87,31	689,1	0,43	35,1	0,05	6,19	185,0	433,9	131,2	7,09			
<b>ПОЛДНИК:</b>																	
590	1. Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,1	208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5	45	10	1,1			
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20			
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50			
<b>ИТОГО</b>																	
		350	9,85	10,17	54,30	350,0	0,15	1,90	0,04	2,20	271	239	49	3,80			
<b>ВСЕГО</b>																	
			50,62	73,99	268,38	1961,3	0,74	45,7	1,24	9,7	795,7	1022,5	243,4	15,5			

Источник рецептуры : «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.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

4

№п/л 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	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК:</b>																		
81	1.Бутерброд с вареной колбасой	.50	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7				
106	2.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90				
301	3.Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12				
493	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3				
111	5.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15				
<b>ИТОГО</b>																		
		565	25,00	38,24	41,00	591,6	0,28	25,60	0,40	2,28	200,9	403,4	55,6	5,17				
<b>ЗАВТРАК - 2:</b>																		
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
<b>ОБЕД:</b>																		
17	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50				
144	2.Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90				
405	3.Курица, тушенная в соусе	.100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80				
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	#####	6,00				
510	5.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80				
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00				
<b>ИТОГО</b>																		
		900	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00				
<b>ПОЛДНИК:</b>																		
542	1.Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60				
516	2.Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10				
<b>ИТОГО</b>																		
		350	9,40	7,85	44,00	286,3	0,15	29,50	0,06	0,55	274,9	219,2	41,10	0,90				
<b>ВСЕГО</b>																		
			65,25	83,6	214,31	1865,7	1,37	86,32	0,63	8,85	609	1157,5	360,4	19,9				

Источник рецептуры : «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.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.				Энерг. ценнос.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
91	1. Бутерброд с сыром	.35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30					
395	2. Сосиски отварные	.100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60					
291	3. Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	1,00					
496.	4. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80					
111	5. Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,70	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,60	0,35					
	ИТОГО	550	28,27	40,03	85,20	771,60	0,28	1,40	0,08	2,23	305,4	408,7	68,30	4,05					
	ЗАВТРАК - 2:																		
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40					
	ОБЕД:																		
61	1. Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60					
142	2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82					
369	3. Жаркое по-домашнему	.300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60					
512	4. Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
110	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00					
	ИТОГО	900	43,01	48,90	71,80	908,80	0,45	34,3	0,06	8,14	138,2	554,3	152,9	8,62					
	ПОЛДНИК:																		
564	1. Булочка домашняя	50	3,8	6,5	30,2	194,00	0,05	0,00	0,04	0,60	7,5	29,0	8,0	0,4					
517	2. Йогурт	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2					
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10					
	ИТОГО	350	14,40	13,05	52,70	396,00	0,15	29,20	0,08	0,75	271,2	223,5	44,1	2,50					
	ВСЕГО		86,68	101,98	209,90	2186,40	0,92	72,9	0,22	11,1	754,8	1186,5	265,3	15,57					

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.