

Согласовано  
Директор



*В.В. Кареева*



Утверждено  
Директор ООО  
"Компания школьного питания"  
*И.А. Вагура*  
18 мая 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 1  
питания детей в условиях оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
в период летних каникул  
2024 года

## День первый

рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				ж		
Завтрак с 7 до 11 лет						
з	Бутерброд с маслом и сыром	38,5	9	12	26	247
302	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	210	7	7	25	193
ПК	Какао с молоком "ВИТОШКа"	200	6		34	213
Пром.	фрукт	100			11	49
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1		8	41
	итого:	569	24	26	104	744
Завтрак с 12 лет и старше						
з	Бутерброд с маслом и сыром	38,5	9	12	26	247
302	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	260	9	9	31	239
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200		6	34	213
Пром.	фрукт	100			11	49
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1		8	41
	Итого:	619	26	27	110	790
Обед 7-11 лет						
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	4	7	4	94
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4			66
451	Шницель из говядины	90	9	10	3	139
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	7	44	267
638	Компот из кураги	200			25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	36	2	1	15	74
	Итого:	853	28	28	113	820
Обед с 12 лет и старше						
19	Салат из помидоров с маслом растительным	120	5	8	9	127
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	10	8	15	170
451	Шницель из говядины	110	11	12	4	170
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180		7	44	267
638	Компот из кураги	200			25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1		7	37
	Итого:	940	36	36	117	936
	Итого с 7 до 11 лет	1422	52	54	217	1564
	Итого с 12 лет	1559	62	64	227	1726

## День второй

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	ж		
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом	28,5	2	5	15	114
ЕСТН 283	Пудинг из творога с морковью со сгущенным молоком	225	12	15	37	327
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200		0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1		8	41
Пром.	Гематоген 1шт	80	5		78	359
	Итого:	554	20	23	147	878
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом	28,5	2	5	15	114
Естн 283	Пудинг из творога с морковью со сгущенным молоком	280		17	42	385
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200			9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1		8	41
Пром.	Гематоген 1шт	80	5	3	78	359
	Итого:	609	23	26	152	936
	Обед 7-11 лет					
139	Суп картофельный с горохом и мясом	260	6	8	13	145
505	Кнели из куриного филе	105	9	7	1	102
стн 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11	9	50	329
634	Компот из вишни	200	1		27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	57	4	1	24	118
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	859	33	25	131	884
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и мясом	260		8	13	145
505	Кнели из куриного филе	120		10	3	154
стн 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	220	13	10	55	362
634	Компот из вишни	200	1		27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	25	2		10	52
	Итого:	950	37	28	124	902
	Итго с 7 до 11 лет	1412,5	54	48	278	1762
	Итго с 12 лет	1558,5	60	55	277	1839

### День третий

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж		
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 275	Омлет с сыром	200	13	12	3	174
692	Кофейный напиток	200	4		25	173
Пром,	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	Сок 1шт	200	1		10	43
	Итого:	619	18	19	46	428
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 275	Омлет с сыром	220	14		2	188
692	Кофейный напиток	200	4		25	173
Пром.	Хлеб ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный		2	1	15	76
Пром.	сок 1шт	200	1		10	
	Итого:	657	21	21	53	481
	Обед 7-11 лет					
стн 21/2	суп-лапша с курой	240	3	3	13	87
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	260	33	26	17	440
700	Напиток клюквенный	200			21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	24	2		10	50
Пром.	Кисломолочный напиток "Снежок" 1 ст	200	5	5	22	153
	Итого:	961	46	35	99	892
	Обед с 12 лет и старше					
стн 21/2	Суп-лапша с курой	300	3		17	109
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	310	41	32	21	536
700	Напиток клюквенный	200	0		21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	42	3	1	17	87
Пром,	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
Пром.	Кисломолочный напиток "Снежок" 1 ст	200	5	5	22	153
	Итого:	1089	55	42	113	1047
	Итого с 7 до 11 лет	1580	64	54	145	1320
	Итого с 12 лет	1746	75	62	167	1528

День четвертый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Завтрак с 7 до 11 лет						
311	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210			24	185
стн 16/10	Чай с молоком	200			21	103
ЕСТН 546	Песочная ватрушка "Лакомка"	105		12	15	192
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16				33
Прокл.	Сок 1шт	200			10	43
	Итого:	731		21	77	556
Завтрак с 12 лет и старше						
311	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	270			31	225
стн 16/10	Чай с молоком	200			21	103
ЕСТН 546	Песочная ватрушка "Лакомка"	105		12	15	192
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	сок 1шт	200			10	43
	Итого:	812	17	22	92	640
Обед 7-11 лет						
16	Салат из огурцов с маслом растительным	80				46
стн 16/2	Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной	225		16	15	222
495	Котлеты натуральные из филе птицы с овощами	90			12	111
520	Пюре картофельное	180			25	159
631	Компот из смородины	200			17	68
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	29			12	62
Пром.	Хлеб ржаной	18,5				
	Итого;	822,5	22	29	89	705
Обед с 12 лет и старше						
16	Салат из огурцов с маслом растительным	120				69
стн 16/2	Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной	275		15	17	231
495	Котлеты натуральные из филе птицы с овощами	100			13	123
520	Пюре картофельное	220			30	194
631	Компот из смородины	200			17	68
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	Хлеб ржаной	26			11	54
	Итого:	978	25	33	106	816
	Итого с 7 до 11 лет		36	50	166	1261
	Итого с 12 лет		42		198	1456

## День пятый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак с 7 до 11 лет					
286	Сырники из творога со сгущенным молоком	200		12	12	187
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200			34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	фрукт	130			14	64
	Итого:	567	17	19	76	540
	Завтрак с 12 лет и старше					
286	Сырники из творога со сгущенным молоком	270	11	16	16	252
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200			34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	фрукт	130			14	64
	Итого:	637	19	23	80	605
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	230			15	112
	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	110	11	13	30	279
511	Рис отварной	150			36	209
517	Доподнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	60			11	101
638	Компот из кураги	200			25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	48			20	99
Пром.	Хлеб ржаной	37			15	76
	Итого:	835	28	29	152	980
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	270			17	134
	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	110	11	13	30	279
511	Рис отварной	180				250
517	доподнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	100			18	151
638	Компот из кураги	200			25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20				38
Пром.	Хлеб ржаной	20				38
	Итого:	900	27	32	149	994
	Итого с 7 до 11 лет		44	48	228	1519
	Итого с 12 лет		47	55	230	1599

## День шестой

Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
рецептуры	Наименование блюда						
Завтрак с 7 до 11 лет							
302	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	205			31	196	
ЕСТН 542	Булочка домашняя	100			57	275	
684/685	Чай с сахаром	200				36	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5				38	
Пром.	Сок 1шт	200			10	43	
Итого:		723,5	15		115	589	
Завтрак с 12 лет и старше							
302	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	265			41	254	
ЕСТН 542	Булочка домашняя	100			57	275	
684/685	Чай с сахаром	200				36	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76	
Пром.	Сок 1шт	200			10	43	
Итого:		802	17	10	132	685	
Обед 7-11 лет							
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210			20	130	
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	100		10		126	
535	Капуста тушеная	180			10	112	
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200				18	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76	
ПРОМ.	Хлеб ржаной				15	76	
Пром.	фрукт	100			11	49	
Итого:		864	23	21	76	588	
Обед с 12 лет и старше							
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260			28	176	
СРБКИ 555	Чиполлепи из говядины	100		10		126	
535	Капуста тушеная	200			11	124	
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200				18	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32				66	
Пром.	Хлеб ржаной	18,5				38	
Пром.	Фрукт	150			16	74	
Итого:		960,5	23	23	82	621	
Итого с 7 до 11 лет				38	29	192	1177
Итого с 12 лет				41	32	214	1306

День седьмой

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 252	Пудинг рисовый с повидлом	210	9	8	54	321
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	Бисквит в индивидуальной упаковке	32	3	4	22	133
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	560,5	18	18	120	715
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 252	Пудинг рисовый с повидлом	240	10	8	59	351
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
Пром.	Бисквит в индивидуальной упаковке	32	3	4	22	133
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	609	20	19	133	784
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	1	6		85
стн 6/2	Свекольник со сметаной	215	2	5	12	102
СРБКИ 448	Рыба, запеченная по - провансальски					
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	200	11	16	24	279
'Палит а'	Напиток "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	2	1	16	81
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	791	18	28	93	698
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	150	2	9	9	127
стн 6/2	свекольник со сметаной	270	2		15	126
СРБКИ 448	Рыба, запеченная по - провансальски					
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	250	13	19	18	299
Палит а'	Напиток "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	43	3	1	18	89
пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	950	22	36	94	793
	Итого с 7 до 11 лет		36	46	213	1413
	Итого с 12 лет		42	56	227	1577

## День восьмой

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б			
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	220	7	7	25	193
ПК	Какао с молоком "ВитОШКа"	200		6		213
Пром.	Биойгурт в индивидуальном стаканчике 1шт	100	5	4	17	120
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
	Итого:	557	20	17	92	603
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	260	9	9	31	239
ПК	Какао с молоком "ВитОшка"	200			34	213
Пром.	Биойгурт в индивидуальном стаканчике 1шт	100	5	4	17	120
Пром.	хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
	Итого:	597	22	19	98	649
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	3	4		56
стн 21/2	Суп-лапша с курой	250	3	3	14	91
Е-стн 334	Запеканка картофельная с мясом	250	27	25	33	
ЕСТН 492	Компот из груш и смородины	200			11	45
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1		8	38
	Итого:	855,5	36	32	83	766
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	4	7	4	94
стн 21/2	Суп-лапша с курой	300	4	3	17	109
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	300	32	30	39	552
Естн 492	Компот из груш и смородины	200			11	45
Пром.	хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1		8	38
	Итого:	955,5	43		94	913
	Итого с 7 до 11 лет		56	49	175	1369
	Итого с 12 лет		66	59	192	1562

## День девятый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Завтрак с 7 до 11 лет						
ЕСТН 140	Суп молочный с рисом	200	5	5	16	130
ЕСТН 537	Пицца школьная (с мясом)	120	12	13	30	290
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	205			9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	55		1	23	114
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	680	21	19	90	619
Завтрак с 12 лет и старше						
ЕСТН 140	Суп молочный с рисом	250	6	6	21	162
ЕСТН 537	Пицца школьная (с мясом)	120	12	13	30	290
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	205				36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	3	1	23	114
Пром.	фрукт	100	0		11	49
	Итого:	730	22	21	94	651
Обед 7-11 лет						
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	240	9	3		87
498	Биточки рубленые из куриного филе с томатным соусом	120	18	19	9	281
535	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	247
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	1	2		19
700	Напиток клюквенный	200			21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	3	1	19	95
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
	Итого:	903	40	31	114	891
Обед с 12 лет и старше						
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	300	11	9	16	189
498	Биточки рубленые из куриного филе с томатным соусом	120	18	19	9	281
535	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	247
Е-стн 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	100	1			32
700	Напиток клюквенный	200			21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	52	3	1	22	107
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
	Итого:	1009		37	127	1018
Итого с 7 до 11 лет			61	50		1510
Итого с 12 лет			66	58	221	1669

День десятый

рецептуры	Прием ПИЩИ Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б			
	Завтрак с 7 до 11 лет					
з	Бутерброд с маслом и сыром	28,5	7	9	19	183
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	18	27	4	333
сгн 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	фрукт	100	0		11	49
	Итого:	557	28	38	63	707
	Завтрак с 12 лет и старше					
з	Бутерброд с маслом и сыром	28,5	7	9	19	183
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	230	19	30	5	365
стн 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	20	101
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	609	32	41	76	802
	Обед 7-11 лет					
16	Салат из огурцов с маслом растительным				1	35
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1	3	6	58
СРБКИ 523	Бифштекс по-домашнему	90				
511	Рис отварной	180	4		44	250
ТКЗ "ПалитраГ"	Кисель "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	66
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
	Итого:	790,5	9	14	91	524
	Обед с 12 лет и старше					
16	Салат из огурцов с маслом растительным	130	1	7	3	75
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2	4	7	73
СРБКИ 523	Бифштекс по-домашнему	100				
511	Рис отварной	200	5	7	49	278
ППалитра	Кисель "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	2		11	54
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
	Итого:	934,5	10	19	96	593
	Итого с 7 до 11 лет					
			37	52	154	1231
	Итого с 12 лет					
			42	60	172	1395

Дену одиннадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
СРБКИ 395	Лапшевник с творогом	150	10	14	21	255
ЕСТН 539	Шанежка с яблоками	100	5	6	42	240
692	Кофейный напиток	200	4		25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	Сок 1шт	200	1		10	43
	Итого:	668,5	21	27	107	750
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
СРБКИ 395	Лапшевник с творогом	180	12	17	25	305
ЕСТН 539	Шанежка с яблоками	100	5		42	240
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Сок 1шт	200	1		10	43
	итого:	717	24	30	119	838
<b>Обед 7-11 лет</b>						
стн 21/2	Суп-лапша с курой	240	3		13	87
ЕСТН 329	Бигус	200	18	13	5	213
635	Компот из вишни и клубники	200	1		27	113
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34	2	1	14	70
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром,	Зефир 1шт	130	1		51	210
	Итого:	822,5	25		119	731
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
стн 21/2	Суп-лапша с курой	300		3	17	109
ЕСТН 329	Бигус	250	23	17	7	266
635	Компот из ВИШНИ и клубники	200	1		27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	14	70
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Зефир 1шт	130	1		51	210
	Итого:	952	31	21	132	845
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			46		226	1481
<b>Итого с 12 лет</b>			56	51	250	1683

## День двенадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж		
	Завтрак с 7 до 11 лет					
з	Бутерброд с сыром	28,5	4	8	1	86
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	9	13	43	318
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200		0	9	36
Пром.	Сок 1 шт	200	1		10	43
	Итого:	638,5	13	20	63	484
	Завтрак с 12 лет и старше					
з	Бутерброд с сыром	33,5	5	10	1	115
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	270	11	16	54	404
СРБКИ 779	Чай с лимоном и сахаром	200		0	9	36
Пром.	Сок 1 шт	200	1		10	43
	Итого:	704	16	27	74	599
	Обед 7-11 лет					
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	260	12	7	29	229
стн 11/8	Гуляш из говядины	100	25	22	8	328
стн 59/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	11	9	204
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	1	2		19
631	Компот из смородины	200			17	68
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	48	3	1	21	105
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	885	61	44	99	1029
	Обед с 12 лет и старше					
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	260	12	7	29	229
стн 11/8	Гуляш из говядины	120	30	26	9	394
стн 59/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	19	12	10	226
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	100	1			32
631	Компот из смородины	200				68
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный		2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	25	2		10	52
	Итого:	942		50	91	1077
	Итого с 7 до 11 лет		74	64	161	1513
	Итого с 12 лет		83	76	164	1676

День тринадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак с 7 до 11 лет					
	Бутерброд с маслом и сыром	28,5			19	183
ЕСТН 275	Омлет с сыром	180	13	12		174
684/685	Чай с сахаром	200				36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5				38
Пром.	Сок 1шт	200			10	43
	итого:	627	21	22	49	475
	Завтрак с 12 лет и старше					
	Бутерброд с маслом и сыром	33,5		10	22	216
ЕСТН 275	Омлет с сыром	220	14	14		188
684/685	Чай с сахаром	200				36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5				38
пром.	Сок ашт	200			10	43
	Итого:	672	23	25	52	521
	Обед 7-11 лет					
43	Салат из белокочанной капусты	60				42
139	Суп картофельный с горохом	200			10	112
451	Котлеты из говядины	90		10		139
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180			44	270
638	Компот из свежих яблок и кураги	200			25	104
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	Хлеб ржаной	37			15	76
	Итого:	804	26	27	118	819
	Обед с 12 лет и старше					
43	Салат из белокочанной капусты	100				70
139	Суп картофельный с горохом	250			13	140
	Котлеты из говядины	100	10	11		154
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180				270
638	Компот из свежих яблок и кураги	200			25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50			21	103
Пром.	Хлеб ржаной	37			15	76
	Итого:	917	30	31	129	917
	Итого с 7 до 11 лет					
	Итого с 12 лет					
			47	49	167	1294
			53	56	181	1438

День четырнадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				ж		
	Завтрак с 7 до 11 лет					
стн 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком	150	21	17	36	383
692	Кофейный напиток	200	4		25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Прокл.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	568,5	26	24	79	638
	Завтрак с 12 лет и старше					
стн 18/5	Творожная запеканка ("Неженка" со сгущенным молоком	180	23	19	40	423
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Проси.	Сок 1шт	200	1		10	43
	Итого:	617	30	26	90	716
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	4	7	4	94
стн 16/2	Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной	215	5	13	14	190
505	Кнели из куриного филе	95	9	6	1	92
СРБКИ 400	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	157
тк 2 Лалит а!	Напиток "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	22	1		9	45
	Итого:	819	27	30	89	730
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	4	7	4	94
стн 16/2	Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной	265		15	16	223
505	Кнели из куриного филе	105	11	7	1	110
СРБКИ 400	макароны отварные с овощами	180	6	4	32	188
тк 2 (Лалитра)	Напиток "Витошка"	200			19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	2	1	15	76
Проси.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	926	33	33	103	844
	Итого с 7 до 11 лет					
	Итого с 12 лет					
			53	54	168	1368
			62		193	1559

День пятнадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	215	5		33	206
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200			34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1	0	8	38
Пром.	Биойгурт в индивидуальном стаканчике 1шт	100	5	4	17	120
	Итого:	533,5	16	16	92	577
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	265		8	41	254
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200			34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	
Пром.	Биойгурт в индивидуальном стаканчике 1шт	100	5	4	17	120
	Итого:	597	18	18	105	653
	Обед 7-11 лет					
16	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
стн 11/2	Рассольник домашний с мясом	230			13	87
377	Котлета из двух видов рыб Троза морей"	90	13	9	13	182
520	Пюре картофельное	180	4	5	25	159
ЕСТН 492	Компот из груш и смородины	200			11	45
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	974	25	23	106	733
	Обед с 12 лет и старше					
	Салат из огурцов с маслом растительным	130	1	7	3	75
стн 11/2	Рассольник домашний с мясом	285	3			109
377	Котлета из двух видов рыб "Троза морей"	110	14	10	15	202
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	177
ЕСТН 492	Компот из груш и смородины	200			11	45
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	3	1	19	95
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	1108	28	27	118	828
	Итого с 7 до 11 лет		42	39	198	1310
	Итого с 12 лет		47	44	224	1481

## День шестнадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
ЕСТН 140	С п молочный с исом	200			16	130
ЕСТН 537	Пицца школьная (с мясом)	120	12	13	30	290
684/685	Чай с сахаром	200				36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	657	20	19	82	581
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
ЕСТН 140	Суп молочный с рисом	250			21	162
ЕСТН 537	Пицца школьная (с мясом)	120	12	13	30	290
684/685	Чай с сахаром	200				36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный				18	91
Пром.	фрукт	100			11	49
	Итого:	714	22	20	89	628
<b>Обед 7-11 лет</b>						
стн 6/2	Свекольник с мясом и сметаной	245			14	118
495	Котлеты натуральные из филе птицы с овощами	100			13	123
511	Рис отварной	180				250
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200				18
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37			15	76
Пром.	Хлеб ржаной	22				45
	итого:	784	20	17	99	631
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
стн 6/2	Свекольник с мясом и сметаной	310			18	145
495	Котлеты натуральные из филе птицы с овощами	120	11			148
511	Рис отварной	200			49	278
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200				18
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35			15	72
Пром.	Хлеб ржаной	18,5				37
	итого:	883,5	22	20	108	699
Итого с 7 до 11 лет			40	36	182	1213
итого с 12 лет				40	197	1327

День семнадцатый

рецептуры	прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				ж		
	<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>					
302	Каша вязкая кускус с маслом сливочным	205	4	6	15	128
стн 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Гематоген 1шт	40	5	3	78	359
Пром.	сок 1шт	200	1		10	43
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1			38
	Итого:	663,5	12	11	131	672
	<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>					
302	Каша вязкая кускус с маслом сливочным	255	5	7	19	159
стн 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Гематоген 1шт	40	5	3	78	359
Пром.	сок 1шт	200	1		10	43
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
	Итого:	714	13	12	135	703
	<b>Обед 7-11 лет</b>					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	3	3	18	114
стн 13/3	Бифштекс рубленый из говядины	90	25	27	2	346
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	150	4	9	12	146
ЕСТН 157	дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	1	2		19
стн 1/10	Компот из апельсинов и кураги	200			22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
	Итого:	772	36	42	82	853
	<b>Обед с 12 лет и старше</b>					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255		4	23	145
стн 13/3	Бифштекс рубленый из говядины	100	28	30	2	384
260	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	180	4	11		175
ЕСТН 157	дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	100	1	3		32
стн 1/10	Компот из апельсинов и кураги	200			22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	2	1	16	81
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	911	42	49	93	983
	<b>Итого с 7 до 11 лет</b>					
			49	53	213	1525
	<b>Итого с 12 лет</b>					
			55	62	228	1686

## 7-1 1 лет, с 12 лет

## День восемнадцатый

рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				ж		
	<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>					
СРБКИ 440	Сырники по-киевски	200	19	28	44	507
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200		6	34	213
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	фрукт	150			11	49
	Итого:	568,5	27	35	97	807
	<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>					
СРБКИ 440	Сырники по-киевски	250	24	35	55	635
ПК	Какао с молоком "Витошка"	200		6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,5	1		8	38
Пром.	Фрукт	150	1	1	18	79
	Итого:	619	32	42	115	965
	<b>Обед 7-11 лет</b>					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	60	3	4	3	56
133	Суп картофельный с горбушей	220		4	15	114
443	Плов из говядины	150		11	27	233
700	Напиток клюквенный	200			21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	2	1	16	81
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	706	19	20	98	646
	<b>Обед с 12 лет и старше</b>					
19	Салат из помидоров с маслом растительным	100	4	7	4	94
133	Суп картофельный с горбушей	270	7	4	18	136
443	Плов из говядины	230	9	17	42	358
700	Напиток клюквенный	200			21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1		8	38
	итого:	848,5	24	29	105	773
	<b>Итого с 7 до 11 лет</b>					
			46	54	195	1453
	<b>Итого с 12 лет</b>					
			55	71	220	1738



При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. — М.: Хлебпродинформ, 2004. — 639 с.

2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления] Автор — составитель: ДВ. Гращенков, О.В. Чугунова — Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г.

3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина НВ. - Издание 4 е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021 г (ЕСТН)

4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования Под редакцией НИ. Казакова, ЕЛ. Перевозкина, ЛИ. Ситник, Е.Г. Темко Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Цеор " Учебная книга", 2006год (ВРО)

5, СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / под редакций ГГ. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)Москва 2022г

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр, МАИ, проф, И.М. Скурихина И академика РАМН, проф. ВА,Тутельяна. — М.: Дели принт, 2002 — 236 с.

9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации мр 2.4.0179-20