

Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10  
городского округа город Михайловка  
Волгоградской области»  
Лепилина Е.А.



Утверждаю:

И.И. Паластрова Е.В.  
(Е.В. Паластрова)



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания воспитанников  
оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей  
в столовой муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«СШ № 10  
городского округа город Михайловка  
Волгоградской области»**

Фактический адрес:  
Волгоградская область,  
город Михайловка, ул.Новороссийская 1.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* понедельник *Неделя:* первая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	205	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2015
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>12,2</b>	<b>13,0</b>	<b>96,45</b>	<b>525,45</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Наггетсы куриные п/ф	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341К	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>32,7</b>	<b>32,2</b>	<b>126,4</b>	<b>927,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>45,1</b>	<b>201,5</b>	<b>1389,8</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* вторник *Неделя:* первая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	ТТК	
Чай с сахаром №376	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35	181	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>18,81</b>	<b>15,88</b>	<b>136,98</b>	<b>763,2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	2,6	19,3	111	133	2004
Рагу из птицы п/ф	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,7</b>	<b>22,8</b>	<b>119,9</b>	<b>794,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,3</b>	<b>48,5</b>	<b>197,6</b>	<b>1426,6</b>		

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*День:* среда *Неделя:* первая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая с маслом	200/10	6,25	8,91	27,92	217	173	2011
Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	ТТК	
Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Батон нарезной	30	2,37	0,6	14,49	70,14	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>9,62</b>	<b>10,31</b>	<b>77,01</b>	<b>442,74</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,5	148	102	2011
Котлеты рыбные п/ф	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2004
Сок плодово-ягодный	200	1	0,4	20,2	88		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>30,49</b>	<b>17,37</b>	<b>120,8</b>	<b>775,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,11</b>	<b>27,68</b>	<b>197,81</b>	<b>1217,84</b>		

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*День:* четверг *Неделя:* первая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
--------------------------------	--------------	------------------	--------------------------	-------------	------------------

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
<b>Завтрак</b>							
Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,5	3,71	40,47	221	399	2016
Чай с лимоном	215/7	0,1	0,0	9,87	41,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>8,8</b>	<b>3,91</b>	<b>64,94</b>	<b>331,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82	
Птица отварная	100	16,88	13,6	0,0	206,2	292	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,78</b>	<b>23,92</b>	<b>104,03</b>	<b>775,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,38</b>	<b>43,11</b>	<b>168,97</b>	<b>1107,2</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* пятница *Неделя:* первая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	----------------	------------	------------------

					ценность, ккал	ы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная «Дружба»	200	3,3	8,6	23,2	183	175	2016
Чай с сахаром	215	0,53	0	9,47	40	376	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Яблоко свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>7,63</b>	<b>9,6</b>	<b>71,77</b>	<b>408,9</b>		
<b>Обед</b>							
Суп лапша-домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115	113	2016
Фрикадельки из птицы п/ф с соусом томатным	90/30	14,8	19,8	15,0	297,9	325	2016
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	349	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>70,94</b>	<b>32,37</b>	<b>115,42</b>	<b>903,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,57</b>	<b>41,97</b>	<b>1187,19</b>	<b>1312,3</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* понедельник *Неделя:* вторая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	----------------	------------	------------------

					ценность, ккал	ы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175	2015
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Батон нарезной	30	2,37	0,6	14,49	70,14	тТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,55</b>	<b>11,78</b>	<b>62,77</b>	<b>389,44</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из филе птицы п/ф	90	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>32,1</b>	<b>31,2</b>	<b>130,9</b>	<b>942,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,65</b>	<b>42,98</b>	<b>1193,67</b>	<b>1332,34</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* вторник *Неделя:* вторая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	----------------	------------	------------------



					ценность, ккал	ы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	ТТК	
Чай с сахаром №376	215	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,5	ТТК № 6	
Кондитерское изделие	50	3,55	3,2	35	181	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>18,81</b>	<b>15,88</b>	<b>136,98</b>	<b>763,2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	119,9	117,6	103	2011
Тефтели с рисом в томатном соусе	100/50	12,7	13,2	15,6	231	307/363	2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>31,4</b>	<b>22,6</b>	<b>242,1</b>	<b>896,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,21</b>	<b>38,48</b>	<b>379,08</b>	<b>1659,6</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* среда *Неделя:* вторая *Сезон:* летне-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	-------------	---	---------

	порции				какая ценность, ккал	рецептур ы	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	223	2011
Чай с лимоном	215/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>30,24</b>	<b>18,2</b>	<b>62,0</b>	<b>410,1</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,5	148	102	2011
Плов из птицы п/ф	150	15,5	19,0	27,4	340,8	291	2011
Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,19</b>	<b>24,97</b>	<b>117,0</b>	<b>813</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,43</b>	<b>43,17</b>	<b>179,0</b>	<b>1223,1</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* четверг *Неделя:* вторая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая	205	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2015
Чай с сахаром	215	0,1	0	14,8	59,3	376	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Яблоко свежее	100	0,8	0,8	19,6	94	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>8,1</b>	<b>8,2</b>	<b>84,4</b>	<b>450,3</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Котлеты рыбные п/ф	90/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2016
Сок плодово-ягодный	200	1	0,4	20,2	88	ТТК	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>34,1</b>	<b>17,83</b>	<b>113,2</b>	<b>748,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,2</b>	<b>26,03</b>	<b>197,6</b>	<b>1199,2</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.**

*День:* пятница *Неделя:* вторая *Сезон:* летнее-осенний *Категория:* дети с 12 до 18 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,5	3,71	40,47	221	399	2016
Чай с лимоном	215/7	0,1	0,0	9,87	41,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>8,8</b>	<b>3,91</b>	<b>64,94</b>	<b>331,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с рисом	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Наггетсы куриные п/ф	90/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,9	39,9	24,6	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>33,7</b>	<b>31,0</b>	<b>147,5</b>	<b>781,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>34,91</b>	<b>212,44</b>	<b>1113,1</b>		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.