Согласовано:
Начальник ОУ с дневным пребыванием
детей в период каникул при
МБОУ «Новороссийская СОШ»
_____ Л.П. Зелепугина

«27» мая 2025 г.

Утверждаю:
Врио директора
«МБОУ Новороссийская СОШ»
_____ Д.Н. Потыковский

«27» мая 2025 г.

Меню
для оздоровительного учреждения с
дневным пребыванием детей
в период каникул
при МБОУ «Новороссийская средняя
общеобразовательная школа»
(7 – 11 лет)

(Составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А.Вагнера» Пермь, 2021)

Школа Новороссийская СОШ

Утвердил: должность директор лагеря

фамилия Зелепугина Л.П.

дата | | 2025

день | месяц | год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		580	20,43	16,94	95,28	615	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	голень куриная порционно	100	14,31	10,8	32,6	425,95	301
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	45,22	29,97	146,5	1067,8	
1	1	**Итого за день:**			1610	65,65	46,91	241,78	1682,8	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			гор.напиток	кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	63
			итого		575	26,04	22,83	92,63	681,2	

1	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	14
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	3,32	9,76	78,2	129
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				печенье	30	1,2	5,4	19,5	131,4	582
				соус сметанный	50	0,74	4,67	1,21	49,85	408
			итого		910	32,8	39,38	104,91	904,85	
1	2	**Итого за день:**			1485	58,84	62,21	197,54	1586,05	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	кнели с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	34,11	31,79	138,3	979,83	
1	3	**Итого за день:**			1560	77,05	52,68	214,44	1645,23	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460

			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		525	24,67	28,24	52,34	560,4	
1	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	котлеты, биточки, шницели рубленые	100	8,23	25,63	11,64	311	282
			гарнир	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	29,78	51,78	103,22	997,35	
1	4	**Итого за день:**			1555	54,45	80,02	155,56	1557,75	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		580	19,84	14,63	86,33	557,2	
1	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
			2 блюдо	голень куриная порционно	100	14,31	10,8	32,6	425,95	301
			гарнир	картофель жаренный из отварного	200	5,4	17,2	12,8	230	379
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	82

			итого		980	29,56	38,9	118,62	1024,25	
1	5	**Итого за день:**			1560	49,4	53,53	204,95	1581,45	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	15,43	11,64	89,58	524	
1	6	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	мясо тушеное	100	16	15	5	219	321
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого		980	46,44	32,73	120,1	905,4	
1	6	**Итого за день:**			1555	61,87	44,37	209,68	1429,4	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб							
			фрукты	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
1	7	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	14
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	голень куриная порционно	100	14,31	10,8	32,6	425,95	301
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202

			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	41,96	37,13	161,14	1292,18	
1	7	**Итого за день:**			1560	84,9	58,02	237,28	1957,58	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	9,09	9,08	43,56	292,2	235
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	16,33	11,07	91,5	531,6	
2	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	3,32	9,76	78,2	129
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				печенье	30	1,2	5,4	19,5	131,4	582
			итого		860	32,36	34,71	105	861	
2	1	**Итого за день:**			1435	48,69	45,78	196,5	1392,6	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267

			итого		530	33,97	36,54	49,14	660,4	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	250	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
				соус сметанный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	408
			итого		980	23,11	21,31	104,34	646,45	
2	2	**Итого за день:**			1510	57,08	57,85	153,48	1306,85	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	6,29	7,95	39,24	253,6	236
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	12,33	8,84	85,08	468	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	14,8	3,54	5,56	60	95
			2 блюдо	голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	333
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	46,31	33,35	131,86	965,23	
2	3	**Итого за день:**			1605	58,64	42,19	216,94	1433,23	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	9,09	9,08	43,56	292,2	235

			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		580	23,23	18,07	99,6	653,6	
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6	0,1	3,5	18
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	3,6	3,04	49,4	104
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	82
			итого		930	28,65	25,2	99,02	675,3	
2	4	**Итого за день:**			1510	51,88	43,27	198,62	1328,9	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	7,5	8,04	38,09	254,8	230
			гор.напиток	кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	101	470
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		575	19,14	13,83	82,63	532,2	
2	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	14
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
			2 блюдо	кнели с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
			напиток	сок натуральный "Персик"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				печенье	30	1,2	5,4	19,5	131,4	582

				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		960	30,43	34,25	134,9	967,95	
2	5	**Итого за день:**			1535	49,57	48,08	217,53	1500,15	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	279
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	267
			итого		530	42,94	20,89	76,14	665,4	
2	6	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	17
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
			2 блюдо	котлеты, биточки, шницели рубленые	100	8,23	25,63	11,64	311	282
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	202
			напиток	сок натуральный "Яблоко"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	82
				соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
			итого		1030	30,84	47,12	144,54	1130,83	
2	6	**Итого за день:**			1560	73,78	68,01	220,68	1796,23	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,3	320	268
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			фрукты							
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
				бутерброд с сыром	45					
			итого		525	24,67	28,24	52,34	560,4	
2	7	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1	6	3,1	70	5
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	7,44	9,12	8,04	144	122
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376

			гарнир							
			напиток	сок натуральный "Абрикос"	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого		930	36,68	35,51	93,58	839,4	
2	7	**Итого за день:**			1455	61,35	63,75	145,92	1399,8	
		Среднее значение за период:			1535,357	60,94	54,76	200,7786	1542,72	