

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Пахомовская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 186 от 21.05.2025 г.

Директор МКОУ

«Пахомовская СОШ»

Шилкина Е.М.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 10-17 лет
в оздоровительном лагере «Детство» с дневным пребыванием детей на базе МКОУ
«Пахомовская СОШ»
в период летних каникул 2025 учебного года**

Летний период

Тульская обл., п. Пахомово ,2025г.

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1 день

Завтрак

1	Каша манная	250/5	12,72	10,42	35,86	300,5
2	Какао на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
10,4	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184
			21,26	22,47	80,34	608,1

Обед

5	Суп лапша с мясом кур	300	22,5	17,675	38	380,5
6	Рис отварной	230	2,47	9,225	5,6	320,17
8	Котлета рыбная	100	11,007	4,35	28,3	320,3
13\1	Салат из свежих помидоров с луком и раст.маслом	130\5	3,7	4,5	4,5	201,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
54-7хп-2020	Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
			44,977	36,65	115,3	1406,98

Полдник

	Пираник	140	5,6	5,5	73,9	263,04
	Банан	280	3,7	3,81	37,95	102
68	Кисель	200	0	0	18	65
			9,3	9,31	129,85	430,04
	Итого за день		75,537	68,43	325,49	2445,12

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

2 день

завтрак

16	Запеканка из творога со ступненным молоком	250/20	14,9	13,69	80,2	628,3
24	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,98	50,01
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95

Обед

20	Борщ со свежей капустой , с мясом кур и сметаной	300/10	17,22	15,98	19,78	420,12
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
22	Макаронны отварные	230	3,05	5,24	18,06	220,3
23	Салат из свежей капусты с морковью с раст.маслом	130/10	3,652	3,654	5,016	172,3
511	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			41,522	36,474	98,056	1208,62

Полдник

	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	36
	Печенье	100	1,36	3,98	12,86	110
	Яблоко	200	0,38	0,38	9,31	96
			3,74	4,36	28,77	242
	Итого за день		48,462	41,234	146,426	1545,62

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

3 день

завтрак						
49	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	6,98	10,42	25	280,54
2	Какао с молоком	200	5,6	7,41	28,1	123,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,3	3	0	35,8

Обед

65	Суп рыбный из с\м рыбы со сметаной	300/10	19	16,5	45,3	313,03
22	Картофельное пюре с маслом сливочным	230	7,3	7,7	18,06	142
40	Курица отварная	100	19,8	25,3	19,2	270
46	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	130/5	3,7	1,013	34,43	201,11
24	Компот из сухофруктов	200	2	0	6,6	85
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			56,8	51,313	154,09	1160,54
Полдник						
	Кеке	70	0,45	5,06	1,62	140,1
	Апельсин	200	0,18	0,81	7,29	96
	Ацидолакт	150	45,4	35,34	50,6	537,12
			46,03	41,21	59,51	773,22
	Итого за день		105,13	95,523	213,6	1969,56

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

4 день

завтрак						
36	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250/15	18,4	26,3	45,3	259
17	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
	Батон йодированный с маслом	50/10	5,06	7	14,62	150
			29,06	40,71	88,02	532,6

Обед

29	Суп гороховый со сметаной с мясом кур	300/10	10,2	25,3	44,23	405,18
31	Гречка отварная	230	4,5	6,4	21,9	260,13
21	Гуляш из мяса птицы	100	11,007	7,6	2,47	330,19
7	Салат из отварной свеклы с луком с растительным маслом	130/8	1,1	8,9	15,1	220,13
47	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	85
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			31,967	49,16	130,093	1450,03

Полдник

68	Кисель	200	0	0	18	102
	Вафля	84	0,45	5,06	1,62	140,1
	Груша	200	0,255	0,34	8,755	90,3
			0,705	5,4	28,375	332,4
	Итого за день		61,732	95,27	246,488	2315,03

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

5 день

завтрак

1	Каша манная	250/5	12,72	10,42	25,86	280,5
17	Какао на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
	Батон йодированный с маслом сливочным	50\15	9,2	11,6	24,2	242
	Зефир	50	0,3	0	27,9	113,2
			27,52	29,43	78,16	646,1

Обед

50	Суп рисовый с мясом кур	300	17,92	16,5	43,77	480,02
40	Капуста тушеная с мясом говядины	250	6,05	10,24	56,13	678
14\1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом и луком	130\5	3,7	4,5	24,43	201,11
54-7хн-2020	Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			32,97	32,14	163,23	1544,03
Подлник						
	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	36
	Кекс	75	0,45	5,06	1,62	140,1
	Банан	300	3,7	3,81	37,95	102
			6,15	8,87	46,17	278,1
	Итого за день		66,64	70,44	287,56	2468,23

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

6 день

1 завтрак

55	Омлет с зеленым горошком	250/30	14,9	21,3	3,6	258
24	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43
83	Батон йодированный с отварной говядиной	50/100	7,900	4,500	9,800	111,000
			22,8	25,8	25,38	412

Обед

61	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	300/10	7,38	7,07	28,56	420,33
38	Жаркое по-домашнему	200/80	11,007	15,3	24,66	348,15
71	Свежие помидоры порционно	150	3,7	0,013	24,43	201,11
9	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			27,237	23,196	132,58	1204,99

Полдник

68	Кисель	200	0	0	18	65
63	Сырники из творога со сметаной	180/20	29,41	20,07	20,05	378,49
	Яблоко	200	0,38	0,38	9,31	100,3
			29,79	20,45	47,36	543,79
	Итого за день		57,027	43,646	179,94	1748,78

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи.	наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
7 день							
завтрак							
42		Каша рисовая молочная	250/5	6,32	10,18	26,34	280,5
2		Какао на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
		Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	50/15	5,1	6,36	14,62	242
				17,02	23,95	69,06	646,1
Обед							
37		Суп фасолевый	300/10	20,2	25,2	42,09	420,56
22		Макароны отварные с маслом сливочным	230	15	5,24	96,025	150,14
21		Гуляш из мяса кур	100	6	7,6	2,47	214,82
23		Салат из свежей капусты с морковью с раст.маслом	130/10	3,652	13,654	25,06	202,16
24		Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	25,893	85
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.		Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
				50,012	52,654	222,038	1222,08
Полдник							
		Пряник	140	5,6	5,5	73,9	263,04
		Ацидолакт	150	45,4	35,34	50,6	503,12
		Апельсин	200	0,18	0,81	7,29	96
				51,18	41,65	131,79	862,16
		Итого за день		101,192	94,304	353,828	2730,34

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование б/люда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
8 день						
1 завтрак						
64	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	9,8	10,36	40,18	289,98
14	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43
	Батон йодированный с икрой красной	30/10	5,500	3,900	15,000	119,000
			15,3	14,26	67,16	451,98
Обед						
61	Суп шактерский с мясом кур ,со сметаной	300/10	7,38	7,07	8,58	380
38	Жаркое по-домашнему	200/80	17,5	25,3	54,62	343,27
46	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст.маслом	130/5	3,7	0,013	24,43	200
47	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			33,74	33,343	134,023	1132,67
Полдник						
	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	36
	Печенье	100	9	4,25	55,5	295
	Груша	200	0,255	0,34	8,755	90,3
			11,255	4,59	70,855	421,3
	Итого за день		60,295	52,193	272,038	2005,95

№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день						
I завтрак						
16	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	250/5	6,66	11	22,64	260
17	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
3	Батон йодированный с маслом и сыром	50/15/20	5,06	7	24,62	150
			17,32	25,41	75,36	533,6
Обед						
56	Суп крестьянский со сметаной	300/10	6,732	5,025	16,5	320,14
31	Гречка отварная	230	4,5	6,4	21,9	201
32	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,212	1,01	2,931	21,363
51	Котлета мясная	100	11,007	9,7	5,677	260
7	Салат из отварной свеклы с луком с растительным маслом	150/8	1,1	8,9	15,1	220,13
47	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			28,711	31,995	108,501	1232,033
Подник						
68	Кисель	200	0	0	18	65
63	Запеканка творожная	150/20	14,9	13,69	80,2	452
	Яблоко	200	0,38	0,38	9,31	100,3
			15,28	14,07	107,51	617,3
	Итого за день		61,311	71,475	291,371	2382,933

№ рецептуры или технологическ ой карты	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
10 день						
1 завтрак						
55	Омлет натуральный	250	14,9	21,3	3,6	258
17	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	7,41	28,1	123,6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\15\20	5,06	7	14,62	168
1,26	Икра кабачковая	75	0,72			
			25,56	35,71	46,32	549,6
Обед						
56	Суп рассольник с мясом кур, со сметаной	300\10	6,725	5,025	16,5	420,025
8	Котлета рыбная	100	11,007	4,35	28,3	320,3
22	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,05	5,24	18,06	202,15
23	Салат "Витаминный" с раст.маслом	130\10	3,652	3,654	5,016	172,3
9	Напиток яблочно-лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	120	2,4	0,3	14,7	71,2
			29,584	19,082	122,806	1360,175
Полдник						
	Вафля	40	5,6	5,5	73,9	148,2
	Апельсин	200	0,18	0,81	7,29	96
	Ацидолакт	180	45,4	35,34	50,6	503,12
			51,18	41,65	131,79	747,32
	Итого за день		106,324	96,442	300,916	2657,095
	среднедневная сбалансированность		1	1	4	
	Итого за 10 дней		743,65	728,957	2617,657	22268,658
	В среднем за 1 день		74,365	72,8957	261,7657	2226,8658

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

организаций / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

сборник технических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ .ред . А. Я.Перевалова, 2013 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Овощи урожая 2025 года