

СОГЛАСОВАНО:

" 12 " мая 2025 г.

Утверждаю:



Директор МБОУ
Новоникольская СОШ
(И.Т. Киконцова)
" 12 " мая 2025 г.

**Перспективное цикличное меню для лагерей с дневным пребыванием детей в образовательных организациях
Нукутского района
для детей 7 - 11 лет**

День 1: понедельник

Неделя: первая

№ Ресептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№173, М2017	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	258,00	7,0	10,00	35,00
№209, М2005	Яйцо вареное 1 шт.	1/50	78,55	6,4	5,75	0,35
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого за завтрак:	669	662,89	19,43	24,98	85,71
	Обед					
№70,71, М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№102, М2005	Суп картофельный с бобовыми	1/200	202,28	4,2	2,27	17,76
№268, М2005	Биточки из говядины	1/100	283,50	15,0	12,46	15,40
№143, М2005	Рагу из овощей	1/150	119,00	3,0	4,92	15,12
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	743	880,85	31,16	23,45	121,26
	Всего за день:		1543,74	50,59	48,43	206,97

День 2: вторник

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
№210, М2005	Омлет натуральный	1/150/5	285,80	11,9	24,80	3,75
№131, М2005	Горошек зеленый консервированный	1/25	9,17	0,7	0,05	1,37
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	2,50	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Печенье в ассорт.	1/24	82,90	1,7	2,26	3,08
№386, М2005	Кисломолочный напиток (йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	Итого за завтрак:	693	827,61	29,37	41,94	64,33
Обед						
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№82, М2005	Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	252,30	5,9	6,89	18,76
№227, М2017	Рыба припущенная (минтай)	1/100	146,00	7,0	8,00	0,30
№310, М2005	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/10	147,84	3,0	4,48	23,88
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
	Итого за обед:	983	1004,17	39,23	23,37	143,56
—	Всего за день:		1831,78	68,60	65,31	207,89

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

День 3: среда

Неделя: первая

№ Рецептура и сборка	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№182, М2005	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	153,00	8,9	9,68	18,00
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	115,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
	Итого за завтрак:	649	538,24	21,17	24,80	77,72
	Обед					
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№104,105, М2005	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	1/215/25/10	120,30	2,2	2,21	18,05
№261, М20017	Печень, тушеная в соусе	1/120	117,64	10,0	5,33	1,30
№203, М2005	Макароны отварные	1/150	188,00	6,25	6,05	37,39
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
	Итого за обед:	1032	845,23	27,45	15,23	145,85
	Всего за день:		1383,47	48,62	40,03	223,57

День 4: четверг

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№223, М2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/15	367,56	15,0	19,63	37,63
№375,377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Вафли в ассортименте	1/24	117,60	1,3	5,30	15,80
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	Итого за завтрак:	665	831,90	25,94	37,29	101,08
	Обед					
№70,71, М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№88, М2005	ПЦ из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	70,00	1,6	3,27	6,70
№291, М2005	Плов из курицы	1/120	250,00	14,6	12,68	50,25
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
	Итого за обед:	763	849,23	22,54	17,10	124,81
	Всего за день:		1681,13	48,48	54,39	225,89

День 5: Пятница

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№173, М2017	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	1/200	187,70	7,9	12,50	35,80
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого за завтрак:	619	619,04	19,41	27,76	94,79
	Обед					
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№103, М2005	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	1/225/25	203,20	2,2	2,21	18,05
№229, М2005	Рыба с овощами, запеченая	1/120	125,00	12,2	4,36	2,06
№312, М2005	Картофельное пюре	1/150	185,26	3,8	5,58	30,00
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	18,00
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	1032	942,39	24,62	15,96	128,50
	Всего за день:		1561,43	44,03	43,72	223,29

День 6: суббота

Неделя: первая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
№421, М2017	Макароны, запеченные с сыром	1/200	283,48	7,9	12,50	35,80
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	6,06	10,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	Итого за завтрак:	689	633,22	22,93	30,89	77,30
Обед						
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№34, П2001	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,8	6,00	8,50
№279, М2005	Тефтели мясные с соусом томатным	1/90/30	136,00	11,9	14,39	12,00
№512, М2017	Рис припущенный	1/150	203,00	6,0	9,80	61,67
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	15,00
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	923	845,23	27,06	31,43	133,83
	Всего за день:		1478,45	49,99	62,32	211,13

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников изд. ред. М.П. Могильного 2005 года

День 7: понедельник

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№120, М2005	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/200	233,67	6,85	7,47	20,33
№375, 377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	1/180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
	Итого за завтрак:	636	570,91	13,74	16,56	71,57
	Обед					
№70, 71, М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№96, М2005	Рассольник по -ленинградски	1/200/10	98,98	1,9	3,38	16,84
№268, М2005	Котлета мясная	1/100	224,96	13,0	12,46	15,40
№171, М2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/150/5	320,00	11,4	7,80	6,80
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	758	901,75	32,27	24,69	153,78
	Всего за день:		1472,66	46,01	41,25	225,35

День 8: вторник

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№182, М2005	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200	115,00	3,3	8,28	34,83
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	Итого за завтрак:	689	459,74	12,90	20,64	82,33
	Обед					
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	115,00	0,7	2,82	4,62
№159, УрЦа 2013	Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	139,00	8,9	3,86	13,58
№256, М2017	Мясо тушеное в соусе	1/100	346,78	15,2	17,38	13,00
№139, М2005	Капуста тушеная	1/150	117,60	3,6	5,54	10,89
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	863	1070,91	33,57	30,49	138,49
	Всего за день:		1530,65	46,47	51,13	220,82

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

День 9: среда

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№181, М2005	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200	166,00	8,3	8,13	39,45
№382, М2005	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	174,00	5,5	6,06	15,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Яблоко)	1/100	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого за завтрак:	619	601,34	19,82	23,39	88,81
	Обед					
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№102, М2005	Суп картофельный с бобовыми	1/200	104,80	4,2	2,27	17,76
№582, М2021	Печень по строгановски	1/120	133,53	13,0	9,20	1,30
№312, М2005	Картофельное пюре	1/150	180,60	3,8	5,58	30,00
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	122,00	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
	Итого за обед:	983	800,86	27,85	18,10	134,79
	Всего за день:		1402,20	47,67	41,49	223,60

День 10: четверг

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
№210, М2005	Омлет натуральный	1/150/5	285,80	11,9	24,80	3,75
№131, М2005	Горошек зеленый консервированный	1/25	9,17	0,7	0,05	1,37
№379, М2005	Какао с молоком и сахаром	1/200	174,00	5,5	6,06	24,63
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№386, М2005	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
	Итого за завтрак:	669	648,71	27,67	43,24	61,25
Обед						
№70, 71. М2005	Огурец свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№82, М2005	Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками	1/215/25/10	223,50	5,9	15,00	18,76
№291, М2005	Плов из курицы	1/120	265,26	11,0	12,68	50,25
Промышленного производства	Сок фруктовый	1/180	84,48	1,4	0,20	19,23
Промышленного производства	Фрукт (Банан)	1/130	115,70	1,43	0,39	0,13
Промышленного производства	Хлеб ржаной	2/24	165,53	4,0	0,79	35,57
	Итого за обед:	764	904,15	26,89	30,68	157,23
	Всего за день:		1552,86	54,56	73,92	218,48

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

День 11: пятница

Неделя: вторая

№ Рецентуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
№182, М2005	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	253,00	8,9	9,68	14,00
№375,376, М2005	Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
№15, М2005	Сыр твердый (порционно)	1/10	30,00	1,3	0,97	0,26
Промышленного производства	Фрукт (Апельсин)	1/130	55,90	1,17	0,26	10,53
	Итого за завтрак:	639	607,09	18,89	18,77	83,09
	Обед					
№121, М2005	Икра кабачковая (т/о)	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
№104,105,М2005	Суп овощной с мясными фрикадельками	1/200/25	198,20	6,2	5,96	14,09
№23, М2005	Котлета рыбная	1/100	164,00	25,0	10,00	34,00
№310, М2005	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150	123,26	2,5	3,74	19,9
№149, М2005	Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Промышленного производства	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упаковка).	1/200	86,6	1	0,2	20,2
	Итого за обед:	988	914,39	40,13	23,51	159,07
	Всего за день:		1521,48	59,02	42,28	242,16

День 12: суббота

Неделя: вторая

№ Рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
№223, М2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/15	367,56	15,0	19,63	37,63
№375,377, М2005	Чай с лимоном и сахаром	1/180/7	67,00	0,1	0,03	16,15
Промышленного производства	Хлеб пшеничный	1/99	119,64	4,2	0,68	24,18
№14, М2005	Масло сливочное (порционно)	1/10	64,70	0,1	7,15	0,12
Промышленного производства	Печенье в ассортименте	1/24	82,90	1,7	2,26	3,08
№386, М2005	Кисломолочный напиток ("Снежок")	1/180	95,40	5,2	4,50	7,20
Итого за завтрак:		665	755,20	26,34	34,25	88,36
Обед						
№70,71, М2005	Помидор свежий (нарезка)	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
№96, М2005	Рассольник по - ленинградски	1/200/10	189,30	1,9	3,38	16,84
№260, М2005	Гуляш из говядины	1/50/50	135,00	6,2	15,00	2,51
№312, М2005	Картофельное пюре	1/180	153,00	3,8	5,58	30,00
№516, М2005	Кисель плодово-ягодный из концентрата	1/200	118,30	1,4	0,00	29,00
Промышленного производства	Фрукт (Груша)	1/100	57,00	0,40	0,10	12,10
Промышленного производства	Хлеб ржаной	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
Итого за обед:		903	895,47	19,46	27,19	134,56
Всего за день:			1650,67	45,80	61,44	222,92

Сборник гигиенических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приёмы пищи	НОРМА в день	ФАКТ * в ср. за 12 дней
Калорийность завтраков 25% рациона	646,3	646,3
Калорийность обедов 35 % рациона	904,8	904,6

Показатели физиологических потребностей	Ккал*	Б*	Ж*	У*
В среднем за один день фактически	1550,9	50,8	52,1	221,0
Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 за 12 дней	1551,0	50,8	52,1	221,1
Отклонение от нормы, %	0,0	0,0	0,0	0,0

*Отклонения от расчётных сумм суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 5% (п.6.14. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)