**Утверждено Согласовано**

**генеральным директором директором**

**АО «Государственный комбинат питания» Фокинской СОШ №\_\_\_**

**Г.А.Пановым \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(фамилия, имя, отчество)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(подпись)  (подпись)

М.П. М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом питании (завтрак, обед)**

**для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Фокино**

**на период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Дата подписания « 29 » мая 2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | |
| **Возрастная категория:** 7-11 лет | | | | | | | |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,98 | 40,04 | 256,00 | №182-2015г. |
| Омлет с сыром | 110 | 14,26 | 16,29 | 1,91 | 212,00 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *540* | *24,49* | *24,04* | *70,45* | *598,00* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| Рис отварной; Овощи свежие (порциями), огурцы | 150/35 | 3,90 | 5,41 | 37,35 | 213,55 | №304-2015г; №148-2021г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *770* | *22,39* | *31,32* | *108,79* | *807,28* |  |
| *Итого за день* | | *1310* | *46,88* | *55,35* | *179,23* | *1 405,28* |  |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 6,00 | 10,85 | 42,95 | 294,00 | №174-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *500* | *19,81* | *26,33* | *91,36* | *686,60* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), помидоры | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | №148-2021г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *805* | *25,69* | *40,95* | *100,11* | *882,20* |  |
| *Итого за день* | | *1305* | *45,50* | *67,27* | *191,47* | *1 568,80* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/10 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,00 | №173-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Груша свежая (порция) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | | *530* | *14,21* | *17,12* | *84,33* | *551,00* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №148-2021г. |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| Печенье "Полосатое" | 10 | 0,62 | 2,33 | 6,25 | 48,50 | ПР |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *805* | *29,66* | *33,43* | *110,52* | *875,05* |  |
| *Итого за день* | | *1335* | *43,87* | *50,55* | *194,85* | *1 426,05* |  |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | №182-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Пряник "Шоколадно-ореховый" | 32 | 1,60 | 1,92 | 22,08 | 112,00 | ПР |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | | *612* | *15,17* | *16,40* | *103,63* | *628,10* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), помидоры | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | №148-2021г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| Плов из свинины | 60/120 | 15,14 | 33,80 | 31,07 | 489,60 | №265-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *740* | *22,07* | *40,63* | *91,12* | *830,25* |  |
| *Итого за день* | | *1352* | *37,23* | *57,03* | *194,75* | *1 458,35* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/5 | 9,05 | 9,37 | 35,12 | 262,00 | №183-2015г. |
| Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 70/10 | 12,52 | 10,88 | 18,94 | 220,30 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *510* | *23,64* | *21,02* | *82,55* | *612,30* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №148-2021г. |
| Суп с макаронными изделиями с цыплёнком | 250/10 | 4,50 | 6,44 | 13,00 | 138,10 | №111-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 90 | 11,28 | 6,96 | 13,44 | 162,00 | ТТК №22 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Печенье "Слана" | 13 | 0,98 | 2,08 | 8,58 | 58,50 | ПР |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *818* | *24,17* | *21,34* | *106,13* | *727,45* |  |
| *Итого за день* | | *1328* | *47,82* | *42,35* | *188,69* | *1 339,75* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/5 | 8,27 | 9,50 | 37,57 | 270,00 | №173-2015г. |
| Омлет натуральный | 105 | 10,70 | 11,95 | 1,91 | 158,00 | №210-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *540* | *21,44* | *22,37* | *70,68* | *572,00* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), помидоры | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | №148-2021г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 90 | 30,96 | 6,84 | 11,88 | 232,47 | ТТК №18 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *795* | *42,82* | *17,70* | *98,47* | *727,52* |  |
| *Итого за день* | | *1335* | *64,26* | *40,07* | *169,15* | *1 299,52* |  |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,23 | 42,89 | 261,00 | №174-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| Груша свежая (порция) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | | *530* | *12,26* | *11,38* | *92,29* | *523,00* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета из свинины | 90 | 12,13 | 25,04 | 12,76 | 327,60 | №268-2015г. |
| Картофель тушёный по-домашнему; Овощи свежие (порциями), огурцы | 150/35 | 2,80 | 5,29 | 19,87 | 137,95 | ТТК №13; №148-2021г. |
| Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *770* | *20,82* | *36,25* | *87,87* | *770,20* |  |
| *Итого за день* | | *1300* | *33,08* | *47,63* | *180,15* | *1 293,20* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | №182-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *500* | *18,91* | *23,42* | *87,57* | *641,00* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), помидоры | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | №148-2021г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | №82-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 60/150 | 21,00 | 21,15 | 36,75 | 421,05 | ТТК №20 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *775* | *27,66* | *28,69* | *99,86* | *780,40* |  |
| *Итого за день* | | *1275* | *55,33* | *57,38* | *199,73* | *1 560,80* |  |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/10 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,00 | №173-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Батон | 35 | 2,80 | 1,05 | 18,90 | 98,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | | *545* | *14,88* | *17,45* | *87,18* | *572,10* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №148-2021г. |
| Суп с макаронными изделиями с цыплёнком | 250/10 | 4,50 | 6,44 | 13,00 | 138,10 | №111-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 90 | 10,68 | 14,88 | 15,12 | 237,24 | ТТК №25 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *805* | *22,56* | *27,02* | *97,91* | *736,39* |  |
| *Итого за день* | | *1350* | *37,44* | *44,47* | *185,09* | *1 308,49* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/5 | 9,05 | 9,37 | 35,12 | 262,00 | №183-2015г. |
| Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 100/25 | 18,21 | 15,65 | 34,98 | 345,25 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 25 | 2,00 | 0,75 | 13,50 | 70,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | | *555* | *29,33* | *25,79* | *98,60* | *737,25* |  |
| Обед | Овощи свежие (порциями), помидоры | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | №148-2021г. |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | | *805* | *26,67* | *39,57* | *97,92* | *870,55* |  |
| *Итого за день* | | *1360* | *56,00* | *65,36* | *196,51* | *1 607,80* |  |
| ***Среднее значение за период*** | | ***1 325*** | ***46,74*** | ***52,75*** | ***187,96*** | ***1 426,80*** |  |
| \*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки. | | | | | | | |
| **Составлено на основании:** | | | | | | | |
|    Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.; | | | | | | | |
|     Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.; | | | | | | | |
|     Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.; | | | | | | | |
|     Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.; | | | | | | | |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. | | | | | | | |