

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Титова М.В.

Приказ по школе № 22

от 20.02 2025 года

14-дневное меню
Лагеря труда и отдыха при
МБОУ Рудниковской СОШ

Возрастная категория:

12 лет и старше

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер», издание третье, переизданное в 2-х частях, Уфа – 2016 год.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией Перевалова А.Я.» 2013 г.
3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., М.:ДеЛипринт, 2011 г.
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., М.:ДеЛипринт, 2010 г.
5. Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
7. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
8. Приложений №1,4 МР 2.4.5.0131 – 18.

**Возрастная категория:
12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Н рецепт уры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	1.Каша жидкая («Геркулес»)	220	8,36	7,92	27	207	185
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	13,46	28,6	218,38	3
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	22,66	21,8	99,6	633,08	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	82
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	100,95	13
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	33,15	35,58	109,29	876	
Итого за день:		1510	55,81	57,38	208,89	1509,08	
День 2							
завтрак	1.Каша жидкая (рисовая)	220	6,16	7,26	24,53	215,6	186
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с сыром	80	7,7	7,5	25,2	191,2	8
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	23,16	18,28	96,93	671,1	
обед	1.Рассольник ленинградский	250	8,25	7	14,87	156,8	96
	2. Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	312
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	10
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		970	32,69	38,75	103,2	891,05	
Итого за день:		1530	55,85	57,03	200,13	1562,15	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	220	7,48	6,82	25,2	209	187
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	80	4,8	15	23,4	212	2
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	19,98	25,84	97,14	681,9	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	5,33	15,14	162,75	103
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	302
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Винегрет овощной	150	2,04	9,27	12,66	142,2	45

	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	31,21	32,38	127,36	976,3	
Итого за день:		1510	51,19	58,22	224,5	1658,2	
День 4							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,26	7,93	31,26	211,86	181
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с сыром	80	7,7	7,5	25,2	191,2	8
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	19,66	15,85	100,46	610,76	
обед	1.Суп картофельный с бобовыми	250	8,3	8,9	14,87	216,9	102
	2.Рис отварной	200	5,13	6,63	50	280,79	304
	3.Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	29,63	27,29	142,07	903,04	
Итого за день:		1480	49,29	43,14	242,53	1513,8	
День 5							
завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями.	220	7,15	5,06	22,7	200,2	120
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	13,46	28,6	218,38	3
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	26,05	22,04	98,5	682,88	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	4,75	6,03	9,86	171,6	88
	2. Пюре картофельное	200	13,08	16,22	24,8	348,04	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	29,87	33,18	97,9	963,19	
Итого за день:		1480	55,92	55,22	196,4	1646,07	
День 6							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	7,04	5,35	30,69	213,62	183
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	80	4,8	15	23,4	212	2
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	19,54	24,37	102,63	686,52	
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	11,36	19,6	223,8	87
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248

	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Салат из свежих помидор	150	0,75	0,26	2,75	94	17
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	34,01	33,69	105,85	885,95	
Итого за день:		1510	53,55	58,06	208,48	1572,47	
День 7							
завтрак	1.Каша жидкая («Геркулес»)	220	8,36	7,92	27	207	185
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	13,46	28,6	218,38	3
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	22,66	21,8	99,6	633,08	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	82
	2.Рис отварной	200	5,13	6,63	50	280,79	304
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Винегрет овощной	150	2,04	9,27	12,66	142,2	45
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		970	32,41	33,5	133,74	974,94	
Итого за день:		1530	55,07	55,3	233,34	1608,02	
День 8							
завтрак	1.Каша жидкая (пшённая)	220	7,48	6,82	25,2	209	187
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с сыром	80	7,7	7,5	25,2	191,2	8
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	24,48	17,84	97,6	664,5	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	5,33	15,14	162,75	103
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	302
	3.Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5. Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	80,95	13
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	30,97	33,58	134,41	888,85	
Итого за день:		1510	55,45	51,42	232,01	1553,35	
День 9							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,26	7,93	31,26	211,86	181
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	80	4,8	15	23,4	212	2
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	19,76	26,95	103,2	684,76	
обед	1.Рассольник ленинградский	250	8,25	7	14,87	156,8	96
	2. Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из свежих помидор	150	0,75	0,26	2,75	94	17

	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		970	29,44	25,99	101,81	906,37	
Итого за день:		1530	49,2	52,94	205,01	1591,13	
День 10							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	7,04	5,35	30,69	213,62	183
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	13,46	28,6	218,38	3
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	21,34	19,23	103,29	639,7	
обед	1.Суп картофельный с бобовыми	250	8,3	8,9	14,87	216,9	102
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5.Винегрет овощной	150	2,04	9,27	12,66	142,2	45
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	35	40,24	111,03	927,25	
итого за день		1510	56,34	59,47	214,32	1566,95	
День 11							
завтрак	1.Каша жидкая (рисовая)	220	6,16	7,26	24,53	215,6	186
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с сыром	80	7,7	7,5	25,2	191,2	8
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	23,16	18,28	96,93	671,1	
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	250	4,75	6,03	9,86	171,6	88
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	302
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	10
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		950	28,78	32,93	122,2	984,13	
итого за день		1510	51,94	51,21	219,13	1655,23	
День 12							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	220	8,36	7,92	27	207	185
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	80	4,8	15	23,4	212	2
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	20,86	26,94	98,94	679,9	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	5,33	15,14	162,75	103
	2. Пюре картофельное	200	13,08	16,22	24,8	348,04	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из свежих помидор	150	0,75	0,26	2,75	94	17
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н

	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		970	36,65	32,54	102,13	1026,34	
итого за день		1530	57,51	59,48	201,07	1706,24	
День 13							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	220	7,48	6,82	25,2	209	187
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	13,46	28,6	218,38	3
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого завтрак		560	21,78	20,7	97,8	635,08	
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	11,36	19,6	223,8	87
	2.Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3.Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	32,86	31,56	126,2	838,25	
итого за день		1460	54,64	52,26	224	1473,33	
День 14							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	7,04	5,35	30,69	213,62	183
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с маслом	80	4,8	15	23,4	212	2
	4.Хлеб пшеничный	60	4,5	0,42	30	150,9	б/н
итого за завтрак		560	21,14	23,87	101,29	689,92	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	82
	2.Рис отварной	200	5,13	6,63	50	280,79	304
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	10
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		970	32,9	33,41	123,12	937,22	
итого за день		1530	54,04	57,28	224,41	1627,14	
Среднее значение за период		21130	755,8	768,41	3034,22	22243,16	