



Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с
дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. -
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 1

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
399/2017м	Блинчики с молоком слоенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
Итого		500	17,70	13,32	90,68	553,4

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

71/2017м	Овощи в нарезке (определ. свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	25,94	23,67	104,54	734,21
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-27н/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
Итого		500	16,05	20,06	73,18	540,21
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-1с/2022н	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	820	24,93	23,85	117,37	783,69
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено
Директор ООО «Визит»
И.О. Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества г/100 г				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
Итого		540	16,79	15,7	78	520,46

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1н/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	26,52	26,8	99,29	743,26
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	200	8,90	5,95	34,00	225,15
п.т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		500,0	19,2	19,7	81,2	575,6

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/3/2022н/	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
331/2017м	Горохница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
54-21т/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
342/2017м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	820	26,61	25,52	119,9	818,21
Итого		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

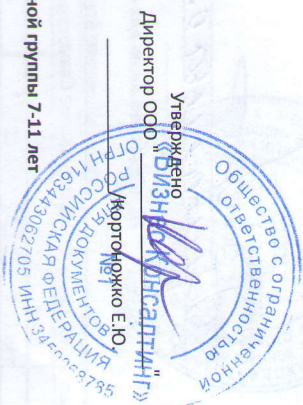
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 6

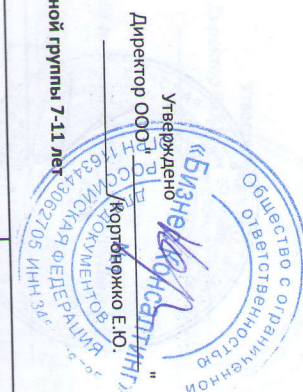
Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
Итого		500	15,67	16,51	79,42	528,95
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		700	24,35	25,07	97,93	713,53
Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Утверждено
Директор ООО "САХА-САНТИНТ" *Коротко Е.Ю.*



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
209/2017м	Вязо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
Итого		500,0	17,8	16,0	76,7	518,4

Норма завтрака по Сангитин 20%- 25% ± 5%

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

131/2017м	Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
203/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010м	Итого	830	27,15	23,74	119,16	799,22
Итого		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Норма обеда по Сангитин 30%- 35% ± 5%



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
П.т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порционными	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		500,0	18,5	19,0	82,6	572,4
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п.ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		810	24,83	23,97	127,61	827,65
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ День 7

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и	200	8,90	5,95	34,00	225,15
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4тн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	500	20,35	15,93	85,28	568,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша пшеница рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	820	26,47	20,68	119,74	777,31
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
Итого		540	16,79	15,7	78	520,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
360/2017м	Кисель из повидла	200	0,1	0	21,07	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		750	27,67	23,74	107,27	753,36
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Итого за весь период	5 080,00	177,10	168,10	799,28	5 414,22
	Среднее значение за период	508	17,71	16,81	79,93	541,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Итого за весь период	7805	261,38	245,89	1120,69	7755,97
	Среднее значение за период	780,5	26,138	24,589	112,069	775,597
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25
209/2017м	Рйцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500,0	18,3	16,2	74,3	515,9
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/4/2022	Котлеты печеночные, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	805	26,91	28,85	107,88	805,53
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5