МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТАТИЩЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТАТИЩЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТАТИЩЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТАТИЩЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, email=sertcoou@mail.ru

«Утверждаю»
Директор МОУ Татищевская ООШ
А.Е. Манаков
«2» 06 2025 года

Примерное двухнедельное меню для учащихся, посещающих оздоровительный лагерь при МОУ Татищевская ООШ

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецепта
1 день								
Завтрак								
9 ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,55	3,4	33,6	192	1,4	№262-ТТК
	Чай с сахаром	200/15	-	-	5,0	20	-	№627-ТТК
	Хлеб пшеничный Йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**11,2**	**12,2**	**68,2**	**428**	**1,4**	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		**1,0**	**0**	**25,4**	**110**	**3,2**	
Обед								
13 ч.	Суп гороховый с мясом	250/15	7,1	5,4	22,4	172	6,1	№138-1994г.
	Котлеты из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994.г.
	Капуста тушеная	180	3,24	5,25	5,76	105	25,7	№585-1994 г.
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г.
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,4	-	1,6	10	10,0	Сб.рец. 1994г.
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**36,4**	**27,8**	**130,2**	**951**	**42,6**	
	Итого за весь день		**48,6**	**40,0**	**223,8**	**1489**	**47,2**	
2 день								
Завтрак								
9ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	5,6	4,0	21,4	144		№262-ТТК
	Кофейный	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г

	напиток							
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**12,5**	**14,0**	**78,2**	**492**	**0,6**	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	Итого за завтрак 2	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
13ч.	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15	6,2	6,9	5,9	119,4		№120-1994г
	Гуляш из говядины	50/50	15,4	18,0	2,9	218	0,7	№401-1994г
	Греча отварная со сливочным маслом	180	7,8	9,8	48,1	284	0	№463-1994г
	Сок виноградный	200	0,08		15,8	64	3,2	
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**41,8**	**36,3**	**137,7**	**986**	**5,0**	
	Итого за весь день		**55,4**	**50,4**	**227,3**	**1532**	**18,6**	
3 день								
Завтрак								
9 ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**25,4**	**31,0**	**59,3**	**614**	**3,6**	
Завтрак2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		**1,0**	**0**	**25,4**	**110**	**3,2**	
Обед								
13 ч	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
	Рассольник с мясом, со сметаной	250/15	6,5	6,9	13,9	98	3,6	№127-1994г
	Котлета из рыбы	100	17,5	2,4	1,0	107	0	№324-ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**40,1**	**16,7**	**123,0**	**780**	**10,9**	
	Итого за весь день		**65,5**	**47**	**207,7**	**1504**	**17,7**	

4 день								
Завтрак								
9ч	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	0,2	№23-1997г
	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	2,2	1,2	27,2	132	1,4	№262-1994г
	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	26,6	158	0,6	№762-ТТК
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**16,8**	**10,7**	**83,3**	**500**	**22**	
Завтрак2								
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	5,6	
	Итого за завтрак 2		**1,0**	**0,2**	**12,7**	**62**	**5,6**	
Обед								
13 ч	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/15	10,4	7,8	16,8	177	1,4	№148-1994г
	Котлеты из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994.г.
	Рагу овощное	180	3,8	8,6	19,4	175	12,5	№487-1994г
	Кисель из свежих фруктов	200	0,2	-	25,0	118	1,4	№590-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**36,1**	**41,9**	**122**	**1033**	**18,3**	
	Итого за весь день		**50,2**	**50,7**	**218**	**1595**	**45,9**	
5 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,0	6,6	29,7	205	1,4	№262-ТТК
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**15,5**	**19,2**	**84,9**	**579**	**1,4**	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	Итого за завтрак2	**120**	**1,1**	**0,1**	**11,4**	**54**	**2,1**	
Обед								
13ч	Помидоры (порционно)	20	0,2	-	0,8	5	5,0	Сб.рец.1994г
	Суп овощной с мясом	250/15	7,1	5,2	12,3	117	10,8	№132-1994г
	Тефтели мясные	70/30	5,8	9,8	12,9	154	2,0	№63-2010г
	Рис отварной рассыпчатый	180	5,5	6,9	55,9	312	-	№463-1994г

	Компот из кураги с вит С	200	0,42	-	30,0	126	-	№588-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**24,1**	**23,5**	**171,5**	**1012**	**17,8**	
	Итого за весь день		**58,5**	**42,8**	**267,8**	**1645**	**19,3**	
6 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,0	3,0	28,4	158	1,4	№262-1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**13,7**	**15,0**	**83,2**	**520**	**2,8**	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
	Итого за завтрак2	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
Обед								
13ч	Суп картофельный с мясом	250/15	8,8	6,9	16,0	77	12	ТТК
	Гуляш из говядины	50/50	15,4	18,0	2,9	218	0,7	№401-1994г
	Греча отварная со сливочным маслом	180	7,8	9,8	48,1	284	0	№463-1994г
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Напиток фруктовый	200	0,2	-	26,6	108	1,4	№648-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**42,1**	**31,4**	**153,7**	**989**	**15,9**	
	Итого за весь день		**50,3**	**43,3**	**251,2**	**1601**	**21,2**	
7 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	31,0	20,2	37,7	468	0,6	№294-533-1994г
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		37,8	30,2	94,5	816	1,2	
Завтрак 2								
10ч.30 мин	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	44	
	Итого за		**1,0**	**0,2**	**12,7**	**62**	**44**	

	завтрак2							
Обед								
13ч	Суп картофельный с яйцом и мясом	250/15	8,8	6,9	16,0	177	12	ТТК
	Котлета из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994.г.
	Капуста тушеная	180	3,24	5,25	5,76	105	25,7	№585-1994 г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	34,0	142	2,1	№701-1997г.
	Помидоры свежие (порционно)	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец. 1994г.
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**38,1**	**29,3**	**128,8**	**977**	**42,8**	
	Итого за весь день		**72,8**	**57,8**	**231,9**	**1855**	**88,0**	
8 день								
Завтрак								
9 ч	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	0,2	№23-1997г
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,6	7,0	33,7	225	1,4	№262-1994г
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-ТТК
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**18,6**	**13,9**	**90,2**	**566**	**1,2**	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	102	3,1	
	Итого за завтрак2		**1,4**	**0,4**	**22,8**	**102**	**3,1**	
Обед								
13ч	Борщ со свежей капустой со сметаной с мясом	250/15	6,6	6,6	6,9	128	11,4	№1091994г
	«Ежики» мясные с соусом	70/30	12,1	13,2	13,5	243	3,0	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	1,4	№590-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**33,2**	**28,0**	**120,7**	**706**	**25,1**	
	Итого за весь день		**53,2**	**42,3**	**233,7**	**1374**	**29,4**	
9 день								
Завтрак								
9 ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г

	консервированный							
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		25,4	31,0	59,3	614	3,6	
Завтрак 2								
10ч.30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		**1,0**	**0**	**25,4**	**110**	**3,2**	
Обед								
13ч	Свекольник со сметаной и мясом	250/15	7,9	8,7	11,7	171	9,8	№193-1994г
	Шницель мясной	80	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994г
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150/5	5,4	4,2	29,6	185	-	№273-1994г
	Помидоры свежие (порционно)	20	0,2	-	0,8	5	5,0	Сб.рец. 1994г.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**36,9**	**29,3**	**135,9**	**973**	**15,6**	
	Итого за весь день		**63,3**	**60,3**	**220,6**	**1697**	**22,4**	
10 день								
Завтрак								
9 ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		**25,4**	**31,0**	**59,3**	**614**	**3,6**	
Завтрак2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		1,0	0	25,4	110	3,2	
Обед								
13 ч	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
	Рассольник с мясом, со сметаной	250/15	6,5	6,9	13,9	98	3,6	№127-1994г
	Котлета из рыбы	100	17,5	2,4	1,0	107	0	№324-ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		**40,1**	**16,7**	**123,0**	**780**	**10,9**	
	Итого за весь день		**65,5**	**47**	**207,7**	**1504**	**17,7**	

При разработке меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений - Ярославль, 2006 год;
2. Требования к организации питания в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием подростков – г. Ярославль – 2016 год.