



**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
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>68,2</b>	<b>428</b>	<b>1,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>110</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
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	№416-1994г.
	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,4</b>	<b>27,8</b>	<b>130,2</b>	<b>951</b>	<b>42,6</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>48,6</b>	<b>40,0</b>	<b>223,8</b>	<b>1489</b>	<b>47,2</b>	
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>14,0</b>	<b>78,2</b>	<b>492</b>	<b>0,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	<b>Итого за завтрак 2</b>	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
<b>Обед</b>	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
<b>13ч.</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>41,8</b>	<b>36,3</b>	<b>137,7</b>	<b>986</b>	<b>5,0</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>55,4</b>	<b>50,4</b>	<b>227,3</b>	<b>1532</b>	<b>18,6</b>	
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9 ч.</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,4</b>	<b>31,0</b>	<b>59,3</b>	<b>614</b>	<b>3,6</b>	
<b>Завтрак2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>110</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13 ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,1</b>	<b>16,7</b>	<b>123,0</b>	<b>780</b>	<b>10,9</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>65,5</b>	<b>47</b>	<b>207,7</b>	<b>1504</b>	<b>17,7</b>	

<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9ч</b>	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	0,2	№23-1997г
	Каша пшеничная 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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,8</b>	<b>10,7</b>	<b>83,3</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	
<b>Завтрак2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	5,6	
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>62</b>	<b>5,6</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13 ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,1</b>	<b>41,9</b>	<b>122</b>	<b>1033</b>	<b>18,3</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>50,2</b>	<b>50,7</b>	<b>218</b>	<b>1595</b>	<b>45,9</b>	
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9ч</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>84,9</b>	<b>579</b>	<b>1,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>120</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>54</b>	<b>2,1</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,1</b>	<b>23,5</b>	<b>171,5</b>	<b>1012</b>	<b>17,8</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>58,5</b>	<b>42,8</b>	<b>267,8</b>	<b>1645</b>	<b>19,3</b>	
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9ч</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,7</b>	<b>15,0</b>	<b>83,2</b>	<b>520</b>	<b>2,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
	<b>Итого за завтрак2</b>	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
<b>Обед</b>								
<b>13ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,1</b>	<b>31,4</b>	<b>153,7</b>	<b>989</b>	<b>15,9</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>50,3</b>	<b>43,3</b>	<b>251,2</b>	<b>1601</b>	<b>21,2</b>	
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9ч</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>37,8</b>	<b>30,2</b>	<b>94,5</b>	<b>816</b>	<b>1,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч.30 мин</b>	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	44	
	<b>Итого за</b>		<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>62</b>	<b>44</b>	

	<b>завтрак2</b>							
<b>Обед</b>								
<b>13ч</b>	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	№416-1994г.
	Капуста тушеная	180	3,24	5,25	5,76	105	25,7	№585-1994г.
	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,1</b>	<b>29,3</b>	<b>128,8</b>	<b>977</b>	<b>42,8</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>72,8</b>	<b>57,8</b>	<b>231,9</b>	<b>1855</b>	<b>88,0</b>	
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9 ч</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,6</b>	<b>13,9</b>	<b>90,2</b>	<b>566</b>	<b>1,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	102	3,1	
	<b>Итого за завтрак2</b>		<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>102</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,2</b>	<b>28,0</b>	<b>120,7</b>	<b>706</b>	<b>25,1</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>53,2</b>	<b>42,3</b>	<b>233,7</b>	<b>1374</b>	<b>29,4</b>	
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9 ч</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,4</b>	<b>31,0</b>	<b>59,3</b>	<b>614</b>	<b>3,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
<b>10ч.30 мин</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>110</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,9</b>	<b>29,3</b>	<b>135,9</b>	<b>973</b>	<b>15,6</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>63,3</b>	<b>60,3</b>	<b>220,6</b>	<b>1697</b>	<b>22,4</b>	
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>9 ч.</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,4</b>	<b>31,0</b>	<b>59,3</b>	<b>614</b>	<b>3,6</b>	
<b>Завтрак2</b>								
<b>10ч 30 мин</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>110</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
<b>13 ч</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,1</b>	<b>16,7</b>	<b>123,0</b>	<b>780</b>	<b>10,9</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>65,5</b>	<b>47</b>	<b>207,7</b>	<b>1504</b>	<b>17,7</b>	

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.