УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»
_____ С. И. Егорова
«__»_____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТО Управления
Роспотребнадзора по СК
в г. Невинномысске
_____ М. М. Устинова
«__»_____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 2
города Невинномысска
_____ М. А. Маланин
«16» 05 2025 г.

Десятидневное меню для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ № 2 города Невинномысска

Возрастная категория: от 7 до 12 лет.

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 г.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе
общеобразовательного учреждения г. Невинномысска
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
возрастная группа от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	1
1 Неделя							
Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	200/10	5,81	10,21	30,84	239	181
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за завтрак		**502**	**11,14**	**19,79**	**72,79**	**500**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	90/20	12,35	18,43	7,29	245	297, 330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**28,5**	**31,47**	**126,68**	**900**	
Итого за день		**1302**	**39,64**	**51,26**	**199,47**	**1400**	
Вторник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/7,5/30	12,69	14,93	31,98	313	204
	Печенье Капля	55	3,75	6,50	34,50	210	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за завтрак		**502,5**	**25,52**	**26,35**	**112,31**	**784**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	39	216	171
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**26,19**	**27,27**	**122,66**	**831**	
Итого за день		**1302,5**	**51,71**	**53,62**	**234,97**	**1615**	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150/50	15,19	11,50	53,20	384	223
	Печенье сахарное	35	2,63	3,42	26,25	146	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**507**	**22,15**	**15,97**	**117,03**	**702**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71

	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/20	16,56	38,34	40,32	429	290, 333
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**33,06**	**44,93**	**149,79**	**987**	
Итого за день		**1307**	**55,21**	**60,90**	**266,82**	**1689**	
	Четверг						
Завтрак	Блинчики со сгущеным молоком	150/60	8,15	4,62	50,58	277	399
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**502**	**16,12**	**18,37**	**88,26**	**568**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	99
	Плов из говядины	150/90	24,74	16,89	26,02	322	265
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**780**	**32,24**	**22,81**	**89,84**	**652**	
Итого за день		**1282**	**48,36**	**41,18**	**178,10**	**1220**	
	Пятница						
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие (яблоки) калиброванные	200 (1 шт)	0,80	0,80	19,60	94	338
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**692**	**13,49**	**20,58**	**99,49**	**626**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп-лапша домашняя	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	90/20	8,39	6,78	7,73	116	297, 331
	Картофельное пюре	100	2,13	3,4	12,6	89	312
	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	93	75
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**815**	**19,68**	**16,16**	**86,63**	**604**	
Итого за день		**1507**	**33,17**	**36,74**	**186,12**	**1230**	
	2 Неделя						
	Понедельник						
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским	200/10	4,4	8,2	32,8	200	174
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,25	17	31	270	ПР
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**542**	**11,11**	**34,45**	**101,48**	**705**	

Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Рыба припущенная из минтая с соусом сметанным с томатом	90/15	19,95	11,32	0,46	183	227, 331
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**795**	**30,61**	**20,42**	**92,17**	**668**	
Итого за день		**1337**	**41,72**	**54,87**	**193,65**	**1373**	
	Вторник						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/7,5/30	12,69	14,93	31,98	313	204
	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за завтрак		**509,5**	**22,97**	**20,91**	**74,11**	**574**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,14	19,16	101	103
	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	90/20	12,35	18,43	7,29	245	297, 330
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**25,35**	**34,16**	**122,2**	**893**	
Итого за день		**1309,5**	**48,32**	**55,07**	**196,31**	**1467**	
	Среда						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	220	3,27	3,93	6,76	78	121
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	35	2,63	3,42	26,25	146	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**537**	**10,36**	**16,60**	**70,69**	**459**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Котлета рубленная из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Рис отварной	150	3,6	5,4	39	216	304
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**26,08**	**27,27**	**128,33**	**847**	
Итого за день		**1337**	**36,44**	**43,87**	**199,02**	**1306**	
	Четверг						
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	348	211
	Икра кабачковая	60	1,68	4,32	8,72	82	73
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Шоколад молочный Аленка	15	1,10	5,10	8,00	83	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**507**	**25,17**	**48,10**	**56,95**	**747,95**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71

	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп-лапша домашняя	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Шницель рубленный из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Картофельное пюре	100	2,13	3,4	12,6	89	312
	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	93	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**26,43**	**25,79**	**112,97**	**837**	
Итого за день		**1307**	**51,60**	**73,89**	**169,92**	**1585**	
	Пятница						
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным крестьянским	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие (яблоки) калиброванные	200 (1 шт)	0,80	0,80	19,60	94	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	0,67	8,53	52	ПР
Итого за завтрак		**680**	**20,88**	**28,62**	**103,47**	**745**	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	5	71
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/20	8,39	6,78	7,73	116	279, 331
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,38	15,45	64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		**800**	**24,39**	**13,28**	**113,66**	**649**	
Итого за день		**1480**	**45,27**	**41,90**	**217,13**	**1394**	
Итого за 10 дней		**13471**	**451,44**	**513,3**	**2041,51**	**14279**	
Итого в среднем за 1 день		**1347,1**	**45,144**	**51,33**	**204,151**	**1428**	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 г.