

СОГЛАСОВАНО Директор ГБУКО ОО для детей с ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-интернат п. Сосновка» Е.Ю. Шемякина « » 2025 г. 	УТВЕРЖДЕНО Организатор питания Директор ООО «Функция» А.В. Тельная «30» <i>мск</i> 2025 г. 
---	---

Примерное цикличное 14-ти дневное меню

для горячего питания детей посещающих летний лагерь с дневным пребыванием

(Соответствует «Сборнику технических нормативов-
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544 с.)

Рацион двухразового питания для детей 8-14 лет.

день 1.1

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	1/200	7,4	12,7	43,7	321,1	0,2	1,1	0,1	0,5	130,7	115,2	19,8	0,5
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0
440	Булочка "Веснушка"	1/50	3,9	3,1	24,0	139,0	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0
ПР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0		0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	Итого завтрак:		16,9	16,9	109,9	671,1	0,6	122,5	0,1	2,9	347,7	327,2	92,6	4,1
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,3	3,2	6,4	60,3	0,1	12,8		6,3	18,7	21,2	11,3	0,4
119	Суп гороховый курицей	1/250	7,5	3,3	17,3	128,0	0,2	1,0		1,0	82,5	327,5	47,5	2,3
260	Гуляш из курицы	1/100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,1	0,9		2,6	21,8	154,2	22,0	3,1
304	Рис отварной	1/180	4,4	6,5	44,0	252,0	0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
ПР	Зефир	1/20	0,1		16,0	64,5					5,4	2,6	1,4	0,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
	Итого обед:		30,5	30,3	134,6	934,8	0,4	17,4	0,0	10,7	161,1	620,9	120,4	7,9
	Итого за день:		47,4	47,2	244,5	1605,9	1,0	139,9	0,1	13,5	508,8	948,1	213,0	12,1

день 1.2

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
398/14	Блинчики с джемом, маслом сливочным	3/70/10	8,0	11,5	99,0	532,0	2,8	2,2	1,3	0,1	31,8	77,2	23,1	1,3
ПР	Йогурт пастеризованный	1/115	3,8	2,8	15,6	105,0	0,0	0,3	0,0	0,1	74,0	99,0	10,5	0,2
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	Итого завтрак:		13,5	14,5	139,3	744,0	2,8	5,3	1,3	0,5	124,6	198,0	42,6	2,1
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,7	0,2	2,0	11,7	0,1	4,8	0,0	0,1	16,6	29,3	13,7	0,5
99	Суп из овощей с курицей	1/250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1
239/31	Тефтели рыбные (минтай) с соусом томатным	1/80/30	12,4	9,7	13,8	192,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8
312	Картофельное пюре	1/180	3,7	5,8	24,5	164,4	0,3	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
ПР	Пряник	1/40	2,0	1,2	31,0	134,0	0,0	6,0		0,4	4,0	16,0		0,2
	Итого обед:		26,3	23,7	128,5	832,7	0,8	47,8	0,0	7,8	205,8	428,2	119,9	5,3
	Итого за день:		39,7	38,2	267,8	1576,7	3,6	53,1	1,3	8,3	330,4	626,1	162,5	7,4

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
день 1.3														
Завтрак														
302	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
15	Сыр тертый к макаронам	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
377	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0		0,3	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
ПР	Груша	1/100	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0		0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	Итого завтрак:		16,6	16,1	73,1	504,5	0,5	2,2	0,1	0,9	417,3	376,2	62,3	2,6
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	1/100	1,2	0,1	11,2	79,3	0,1	3,3	0,0	13,1	25,1	51,4	35,1	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8
290/30	Курица тушенная в соусе белом	1/100	13,3	10,8	2,9	162,0	0,1	0,4	0,0	0,5	29,5	76,9	14,1	0,6
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	10,3	7,3	46,3	292,8	0,4	0,0	0,0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0	65,0					5,4	2,6	1,4	0,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
	Итого обед:		29,2	23,8	132,3	898,1	0,8	22,1	0,0	17,1	158,4	479,1	257,5	9,3
	Итого за день:		45,8	39,9	205,4	1402,6	1,2	24,3	0,1	18,0	575,7	855,3	319,8	11,9
день 1.4														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	1/200	8,8	5,6	43,9	248,3	0,5	1,6	0,0	0,3	176,9	236,7	96,7	2,8
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
442	Булочка "К чаю"	1/50	7,9	1,8	19,4	125,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
338	Яблоко свежее	1/100	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого завтрак:		17,5	8,1	97,9	527,3	0,6	24,4	0,0	1,0	227,7	280,5	123,7	7,8
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,2	3,1	6,4	58,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	0,9	0,0
94	Рассольник ленинградский с курицей	1/250	6,8	7,0	12,2	145,0	0,2	8,9	0,0	2,4	43,2	98,2	29,3	1,9
296/30	Котлеты рубленые из кур, запеченные в соусе молочном	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5
309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,1	9,0	34,2	242,3	0,1	0,0	0,0	2,3	14,4	41,4	9,0	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
ПР	Пряник	1/40	2,0	1,2	31,0	134,0	0,0	6,0		0,4	4,0	16,0		0,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
	Итого обед:		31,7	35,7	146,7	1034,8	0,6	18,3	0,2	8,1	153,0	312,6	80,3	5,9
	Итого за день:		49,2	43,9	244,6	1562,1	1,2	42,7	0,2	9,1	380,7	593,0	204,1	13,7

день 1.5														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222/3	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным	1/170/30	21,3	18,1	37,1	0,3	0,4	0,6	0,5	165,1	182,7	24,6	0,7	
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	
15	Сыр порциями Российский	1/20	4,6	5,9		0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	
ПР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	0,1	120,0		0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	
	Итого завтрак:		29,4	24,6	78,0	0,4	123,4	0,7	1,3	427,9	350,5	66,6	2,1	
Обед														
21	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,7	0,2	2,0	0,1	4,8	0,0	0,1	16,6	29,3	13,7	0,5	
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	4,9	10,9	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	
291	Плов из птицы	1/300	25,4	15,6	53,4	0,3	6,8	0,0	0,6	52,1	197,3	60,8	2,2	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0		65,0			5,4	2,6	1,4	0,2	
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	
	Итого обед:		30,4	21,2	130,3	0,5	25,0	0,0	3,5	155,2	338,1	123,8	5,7	
	Итого за обед:		59,9	45,8	208,2	0,9	148,3	0,7	4,8	583,1	688,7	190,4	7,8	

ДЕНЬ 2.1.													
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	1/200	7,4	12,7	43,7	0,2	1,1	0,1	0,5	130,7	115,2	19,8	0,5
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
15	Сыр порциями Российский	1/30	6,9	8,8	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
ПР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	0,1	120,0		0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	Итого завтрак:		17,8	22,1	84,8	0,4	124,1	0,1	1,3	393,5	283,0	61,8	1,9
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,7	0,2	2,0	0,1	4,8	0,0	0,1	16,6	29,3	13,7	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль красная и стручковая)	1/250	5,5	5,3	16,5	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
279/32	Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	80/20	10,0	11,0	12,5	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	10,3	7,3	46,3	0,4	0,0	0,0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
ПР	Зефир	1/20	0,1		16,0					5,4	2,6	1,4	0,2
	Итого обед:		29,1	24,4	141,3	1,0	13,9	0,0	4,3	145,2	529,7	257,4	10,7
	Итого за день:		46,9	46,5	226,1	1,4	138,0	0,1	5,6	538,7	812,7	319,2	12,5
ДЕНЬ 2.2.													
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса с сахаром и маслом	1/200	6,5	10,8	52,0	0,2	0,9	0,0	0,1	125,4	150,6	35,6	0,6
442	Булочка "К чаю"	1/50	7,9	1,8	19,4	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
338	Яблоко свежее	1/100	0,8	0,8	19,6	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого завтрак:		15,3	13,3	106,0	0,3	23,8	0,0	0,8	176,2	194,4	62,6	5,6
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,3	3,1	6,2	0,1	16,7	0,0	8,2	24,3	27,6	14,7	0,5
94	Рассольник "Ленинградский" с курицей	1/250	6,8	7,0	12,2	0,2	8,9	0,0	2,4	43,2	98,2	29,3	1,9
239/31	Тефтели рыбные с соусом томатным	1/80/30	12,4	9,7	13,8	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8
312	Картофельное пюре	1/180	3,7	5,8	24,5	0,3	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0					5,4	2,6	1,4	0,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
	Итого обед:		26,8	26,1	120,7	0,8	51,8	0,1	15,5	213,4	433,0	127,2	6,1
	Итого за день:		42,1	39,4	226,8	1,1	75,6	0,1	16,3	389,5	627,4	189,8	11,7

ДЕНЬ 2.3.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	1/180/20	19,5	19,4	63,7	1,2	1,1	0,1	2,2	234,1	240,0	36,8	0,9	
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	
15	Сыр порциями	1/20	3,1	3,5	0,4					105,0	135,0	5,0	0,1	
	Итого завтрак:		24,3	23,1	88,8	1,3	3,9	0,1	2,4	357,9	396,8	50,7	1,6	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/100	0,1	0,1	0,1	0,7	4,8	0,0	0,1	16,6	29,3	13,7	0,5	
101	Суп картофельный с крупой (пшено), курицей	1/250	6,8	4,6	12,3	0,2	16,5	0,0	2,4	63,3	100,5	27,1	1,3	
290/30	Курица тушенная в соусе белом	1/100	13,3	10,8	2,9	0,1	0,4	0,0	0,5	29,5	76,9	14,1	0,6	
309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,1	9,0	34,2	0,1	0,0	0,0	2,3	14,4	41,4	9,0	0,9	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	
ПР	Пряник	1/40	2,0	1,2	31,0	0,0	6,0		0,4	4,0	16,0		0,2	
	Итого обед:		30,9	26,2	128,5	0,5	30,3	0,1	6,2	159,1	318,5	85,7	5,0	
	Итого за день:		55,2	49,3	217,3	1,8	34,2	0,1	8,6	517,0	715,2	136,4	6,6	

ДЕНЬ 2.4.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
15	Сыр тертый к макаронам	30	8,0	8,0		0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
	Итого завтрак:		14,8	15,7	56,7	0,0	3,0	0,1	2,4	294,8	206,3	27,0	1,6	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/100	0,1	0,1	0,1	0,7	4,8	0,0	0,1	16,6	29,3	13,7	0,5	
99	Суп из овощей протертый	1/250	1,6	5,0	9,1	0,1	10,4		2,3	34,9	49,3	20,8	0,8	
294/330	Котлеты рубленые из птицы с белым соусом	1/80/30	13,1	14,9	14,9	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	
330	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	10,3	7,3	46,3	0,4	0,0	0,0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5	
302	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	
ПР	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	
342	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0					5,4	2,6	1,4	0,2	
ПР	Итого обед:		27,8	27,9	134,5	0,9	18,6	0,1	6,1	165,6	475,9	239,9	10,0	
	Итого за день:		42,5	43,6	191,2	0,9	21,6	0,1	8,5	460,4	682,2	266,9	11,6	

ДЕНЬ 2.5.													
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак													
398/1	Блинчики с джемом, маслом сливочным	3/70/10	8,0	11,5	99,0	2,8	2,2	1,3	0,1	31,8	77,2	23,1	1,3
4													
ПР	Йогурт пастеризованный	1/115	3,8	2,8	15,6	0,0	0,3	0,0	0,1	74,0	99,0	10,5	0,2
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0
ПР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	0,1	120,0		0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	Итого завтрак:		17,4	15,4	156,8	3,0	123,8	1,3	0,6	307,1	333,3	85,2	4,1
Обед													
62	Салат из свежей моркови с сахаром	1/100	1,2	0,1	11,2	0,1	3,9	0,0	0,4	30,9	54,6	32,5	0,9
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	0,1	9,2		2,4	42,0	65,8	29,8	1,4
260	Гуляш из курицы	1/100	14,6	16,8	2,9	0,1	0,9		2,6	21,8	154,2	22,0	3,1
304	Рис отварной	1/180	4,4	6,5	44,0	0,1	0,0	0,0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
ПР	Пряник	1/40	2,0	1,2	31,0	0,0	6,0		0,4	4,0	16,0		0,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,3	0,1	28,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3
	Итого обед:		26,7	30,1	150,6	0,5	22,7	0,0	6,6	131,7	418,1	125,8	7,7
	Итого за день:		44,1	45,5	307,4	3,5	146,5	1,3	7,2	438,9	751,4	211,0	11,8

