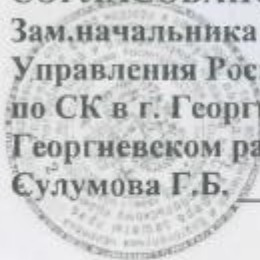


СОГЛАСОВАНО:  
Зам.начальника ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в г. Георгиевске и  
Георгиевском районе  
Сулумова Г.Б.



*ГБ*

*Утверждаю.  
Директор МКОУ  
«Школа-интернат»*

*Евгений А.В. Емельянов*



УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник отдела образования  
администрации Курского  
муниципального округа  
Ставропольского края

*Н.Н. Гаврилова*



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-17 ЛЕТ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

ст. Курская  
2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МКОУ «Школа-интернат»

\_\_\_\_\_ **А.С.Егиазаров**

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-17 ЛЕТ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

ст. Курская  
2021г.

Прием пищи, наименование блюд	ВЫХОД 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№  рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>День № 1- завтрак:</b>						
Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Капуста тушенная	150	3	5,4	15,9	124,5	139
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	16,5	61,6	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
<b>День № 1- обед:</b>						
Овощи свежие резанные (помидоры)	60	1	0,4	2,3	21	71
Рассольник ленинградский	200	2,16	5,76	10,68	123,9	96
Запеканка картофельная с мясом	90/150	25,14	24,36	27,46	496,69	284
Соус сметанный	30	1	1,4	0,4	8	330
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	342
<b>ИТОГО:</b>		<b>47,9</b>	<b>65,72</b>	<b>217</b>	<b>1517,09</b>	
<b>День 2 - завтрак:</b>						
Оладьи со сгущенным молоком	150/15	33	42	77	429	403

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	115	377
<b>День 2 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(огурец)	60	1	0,4	2,3	21	71
Суп из овощей	200	1,4	3,94	11,4	118	99
Птица, тушенная в соусе	90/50	17,4	19,4	30,1	230	290
Каша перловая рассыпчатая	150	4,425	4,74	30,1	202,5	171
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	250	342
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>47,2</b>	<b>51,3</b>	<b>263,9</b>	<b>1667,9</b>	
<b>День 3 - завтрак:</b>						
Каша рисовая вязкая на молоке	220	9	16,8	45	348	174
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\15	3,11	10,45	7,56	78	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 3 - 2 завтрак:</b>						
био йогурт 1,5%	200	8,2	3	1,8	114	пром.
<b>День 3 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	60	2	8	4,6	42	71
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,88	4,08	16,26	113,2	84
Котлета	90	28,8	57	76	213	268

Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	18	179	309
Соус красный основной	30	0,6	1	3,1	24	759
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,8</b>	<b>49,9</b>	<b>218,6</b>	<b>1503,6</b>	
<b>День 4 - завтрак:</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	35,2	35,2	79,2	568	223
Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	126	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 4 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп с крупой	200	2,24	4,64	9,52	198	98
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	8,4	7,7	7,14	324	229
Пюре картофельное	150	3,15	10,12	26,25	260	128
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	пром.
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	264	342
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,6</b>	<b>47,3</b>	<b>187</b>	<b>1495</b>	

<b>День 5 - завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	18,3	176	120
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	13,6	56	376
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
<b>День 5 - обед:</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,56	5,48	9,72	118,68	88
Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	324
Плов	90/150	16,1	17,5	30	351	265
Сок фруктовый	200	1	0	22	92	389
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,35</b>	<b>39,53</b>	<b>189,2</b>	<b>1344,58</b>	
<b>День 6 - завтрак:</b>						
Каша манная жидкая на молоке	150	4,98	7,65	26,91	290,25	181
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 6 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,456	6,63	79,12	102

Биточки	90	14,4	16,05	9,75	160,5	268
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,52	8,47	28,74	206,58	171
Соус красный основной	30	0,6	1	3,1	24	759
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,73</b>	<b>51,02</b>	<b>245</b>	<b>1580,43</b>	
<b>День 7 - завтрак:</b>						
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	200	8,4	5,4	22,97	176	121
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 7 -2 завтрак:</b>						
Сок фруктовый	200	1	0	22	92	389
<b>День 7 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (огурец)	60	1	0,4	2,3	21	71
Борщ с капустой и картофелем	200	2,77	9,28	18,51	168,7	82
Рагу из птицы	90/150	21,024	25,96	28,812	301,52	289
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Кисель	200	0,2	0	29,2	118	пром
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,68</b>	<b>50,26</b>	<b>206,7</b>	<b>1331</b>	

<b>День 8 - завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая на молоке	150	6,45	9,3	42	277,5	173
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 8 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (помидоры)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Рассольник ленинградский	200	1,68	3,98	16,64	109	96
Тефтели	90	12,6	18,24	18,75	289,5	279
Пюре картофельное	150	3,15	6,9	26,25	180	128
Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	24	759
Сок фруктовый	200	1	0	22	92	389
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,71</b>	<b>45,61</b>	<b>224</b>	<b>1449,98</b>	
<b>День 9 - завтрак:</b>						
Сырники из творога	150/40	31,275	21,6	45,23	504	219
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
<b>День 9 - 2 завтрак:</b>						
Фрукты свежие	200	1,2	0	30,8	141	338
<b>День 9 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71



Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,12	2,22	19,38	106	103
Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	90/50	14,22	13,68	11,52	226,8	235/332
Рис отварной	150	3,765	6,105	41,4	235,65	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,5</b>	<b>35,3</b>	<b>164</b>	<b>1541,43</b>	
<b>День 10 - завтрак:</b>						
Омлет натуральный	159	20,3	23,8	0,9	183	210
Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	
Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,92	46,2	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	380
<b>День 10 - 2 завтрак:</b>						
Фрукты свежие	200	1,2	0	30,8	141	338
<b>День 10 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп картофельный с крупой	200	3,92	5,2	19	125	102
Мясо тушеное	90/50	13	12,6	5,58	249,6	256

Каша гречневая рассыпчатая	150	7,51	6,285	40,72	249	302
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	342
Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,9</b>	<b>39,3</b>	<b>156</b>	<b>1498,2</b>	
		<b>461,4</b>	<b>475,2</b>	<b>2071</b>	<b>14929,21</b>	<b>Итого за весь период</b>
		<b>46,14</b>	<b>47,52</b>	<b>207,1</b>	<b>1492,921</b>	<b>Среднее значение за период</b>
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		<b>Итого за период - соотношение</b>

Прием пищи, наименование блюд	ВЫХОД 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>День № 1- завтрак:</b>						
Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Капуста тушеная	180	3	5,4	15,9	385	139
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
<b>День № 1- обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	100	1	0,4	2,3	21	71
Рассольник ленинградский	250	2,16	5,76	10,68	340	96
Запеканка картофельная с мясом	100/180	25,14	24,36	27,46	598	284
Соус сметанный	30	1	1,4	0,4	25	330
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	342
<b>ИТОГО:</b>		<b>54,7</b>	<b>66,5</b>	<b>205</b>	<b>1987</b>	
<b>День 2 - завтрак:</b>						
Оладьи со сгущенным молоком	200/15	33	55	77	598	403

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	115	377
<b>День 2 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(огурец)	100	1	0,4	2,3	21	71
Суп из овощей	250	1,4	3,94	11,4	342	99
Птица, тушенная в соусе	100/50	17,4	19,4	30,1	485	290
Каша перловая рассыпчатая	180	4,425	4,74	35,55	202,5	171
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	250	342
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>62,3</b>	<b>72,7</b>	<b>225</b>	<b>1743</b>	
<b>День 3 - завтрак:</b>						
Каша рисовая вязкая на молоке	200	9	16,8	82,5	469	174
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\15	3,11	10,45	7,56	78	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 3 - 2 завтрак:</b>						
био йогурт 1,5%	200	8,2	3	1,8	114	пром.
<b>День 3 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные	100	2	8	4,6	42	71
(помидоры)						
Борщ с фасолью и картофелем	250	2,88	4,08	16,26	113,2	84

Котлета	100	28,8	57	76	428	268
Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,9	28,6	179	309
Соус красный основной	30	0,6	1	3,1	24	759
Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,3</b>	<b>77,9</b>	<b>268</b>	<b>1932</b>	
<b>День 4 - завтрак:</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	35,2	35,2	79,2	568	223
Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	126	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 4 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (огурец)	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп с крупой	250	2,24	4,64	9,52	198	98
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	8,4	7,7	7,14	324	229
Пюре картофельное	180	3,15	10,12	26,25	260	128
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	пром.
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	264	342
<b>ИТОГО:</b>		<b>74,46</b>	<b>66,29</b>	<b>289,3</b>	<b>2366,2</b>	

<b>День 5 - завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	120
Чай с сахаром	200/5	0,2	0	13,6	56	376
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
<b>День 5 - обед:</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	5,48	9,72	118,68	88
Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	0,96	0,84	7,62	42,12	324
Плов	100/180	20,16	25,44	36	388,38	265
Сок фруктовый	200	1	0	22	92	389
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,41</b>	<b>47,47</b>	<b>199,9</b>	<b>1381,96</b>	
<b>День 6 - завтрак:</b>						
Каша манная жидкая на молоке	200	4,98	7,65	26,91	290,25	181
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 6 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	4,456	6,63	79,12	102

Биточки	100	14,4	16,05	9,75	160,5	268
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,52	8,47	28,74	206,58	171
Соус красный основной	30	0,6	1	3,1	24	759
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,73</b>	<b>51,02</b>	<b>245</b>	<b>1580,43</b>	
<b>День 7 - завтрак:</b>						
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	200	8,4	5,4	22,97	176	121
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 7 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные	100	1	0,4	2,3	21	71
(огурец)						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	82
Рагу из птицы	100/180	21,02 4	25,96	28,812	301,52	289
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
Кисель	200	0,2	0	29,2	118	пром
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,68</b>	<b>50,26</b>	<b>206,7</b>	<b>1331</b>	
<b>День 8 - завтрак:</b>						

Каша пшенная вязкая на молоке	200	6,45	9,3	42	277,5	173
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,11	3,45	7,56	78	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
<b>День 8 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (помидоры)	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Рассольник ленинградский	250	1,68	3,98	16,64	109	96
Тефтели	100	12,6	18,24	18,75	289,5	279
Пюре картофельное	180	3,15	6,9	26,25	180	128
Соус красный основной	30	0,6	1	3,1	24	759
Сок фруктовый	200	1	0	22	92	389
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,71</b>	<b>45,61</b>	<b>224</b>	<b>1449,98</b>	
<b>День 9 - завтрак:</b>						
Сырники из творога	200/40	31,27 5	21,6	45,23	504	219
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
<b>День 9 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные (огурец)	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,12	2,22	19,38	106	103



Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	14,22	13,68	11,52	226,8	235/332
Рис отварной	180	3,765	6,105	41,4	235,65	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	349
Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>66,16</b>	<b>49,25</b>	<b>225,6</b>	<b>1541,43</b>	
<b>День 10 - завтрак:</b>						
Омлет натуральный	200	20,3	23,8	0,9	183	210
Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	
Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,92	46,2	пром.
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	пром.
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	380
<b>День 10 - 2 завтрак:</b>						
Фрукты свежие	200	1,2	0	30,8	141	338
<b>День 10 - обед:</b>						
Овощи свежие резанные(помидоры)	100	1,2	0,48	2,76	25,2	71
Суп картофельный с крупой	250	3,92	5,2	19	125	102
Мясо тушеное	100/50	28,8	12,6	5,58	249,6	256
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,51	6,285	40,72	249	302
Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	342

Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2	пром.
<b>ИТОГО:</b>		<b>83,25</b>	<b>54,19</b>	<b>224</b>	<b>1498,2</b>	
		<b>572,7</b>	<b>581,2</b>	<b>2312</b>	<b>16811,2</b>	<b>Итого за весь период</b>
		<b>57,27</b>	<b>58,12</b>	<b>231,2</b>	<b>1681,12</b>	<b>Среднее значение за период</b>
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		<b>Итого за период - соотношение</b>

### **При составлении меню была использована литература:**

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:ил
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.