



*А. Мещеряков*



*Литанин М. Фомин*

**Примерное двухнедельное меню горячего питания  
для пришкольных лагерей  
Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 класс) всесезонное**

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

1 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	10,62	2,6	8,58	1,56	25,22	205,8
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
4/13	Сыр (порциями)	10	2,53	2,63	2,66	0	0	35,06
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	15,62	67,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>19,81</b>	<b>5,31</b>	<b>20,3</b>	<b>3,37</b>	<b>86,38</b>	<b>599,044</b>
<b>Обед</b>								
21	Салат витаминный	100	1,6	0	5,1	2,6	11,8	113,6
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	5	0	6,5	2,75	14,5	162,4
12/8	Гуляш из куриного филе	110	12,78	10,87	18,52	0,22	7,81	278,94
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,03	3,6	0,72	38,88	223,5
10/10/1	Компот из кураги	200	1,00	0,00	0,10	0,00	19,80	88,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>810</b>	<b>29,88</b>	<b>10,9</b>	<b>29,34</b>	<b>4,31</b>	<b>112,26</b>	<b>900,414</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>49,69</b>	<b>16,21</b>	<b>49,64</b>	<b>7,68</b>	<b>198,64</b>	<b>1499,46</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

2 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
19/5	Пудинг из творога	170	14,07	9,86	13,6	2,94	26,01	310,93
-	Молоко сгущенное	30	2,16	1,44	2,55	0	18,65	80,22
-	Батон с маслом сливочным (50/10)	60	1,74	0	4,23	0,6	13,73	91,93
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802
-	Фрукт	120	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>19,91</b>	<b>11,3</b>	<b>20,98</b>	<b>4,14</b>	<b>84,98</b>	<b>599,149</b>
<b>Обед</b>								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	11,25	14,50	9,76	5,50	25,00	284,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,00	0,10	0,11	5,12	25,20
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	280	11,48	13,72	19,88	5,88	44,68	378,84
37/10	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	0,20	0,10	16,90	77,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>29,71</b>	<b>28,22</b>	<b>30,76</b>	<b>12,21</b>	<b>126,77</b>	<b>939,365</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>49,62</b>	<b>39,52</b>	<b>51,74</b>	<b>16,35</b>	<b>211,75</b>	<b>1538,51</b>

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	11,09	3	8	0,75	38,23	263,42
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Печенье	50	5,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>19,75</b>	<b>3,99</b>	<b>20,35</b>	<b>4,5</b>	<b>88,41</b>	<b>599,18</b>
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,80	0,00	0,00	0,00	2,40	16,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6,75	0,00	6,50	2,75	32,30	189,25
3/8/1	Жаркое по-домашнему с курицей ТТК	280	18,47	14,84	22,80	1,96	41,72	492,15
27/10/1	Чай Каркадэ	200	0,10	0,00	0,00	0,00	21,18	68,65
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>800</b>	<b>29,94</b>	<b>14,84</b>	<b>29,92</b>	<b>5,33</b>	<b>126,47</b>	<b>897,624</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,69</b>	<b>18,83</b>	<b>50,27</b>	<b>9,83</b>	<b>214,88</b>	<b>1496,8</b>

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
32/1	Каша "Дружба"	260	9,5	0	14,5	4,5	40,1	261,82
2/9	Бутерброд с сыром(50/20)	70	5,02	0,03	4,17	0,71	13,6	182,49
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	0,28	0,2	14,07	67,1703
-	Яйцо отварное	40	4,75	0	1,82	1,05	26,1	114,76
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>21,45</b>	<b>0,03</b>	<b>20,82</b>	<b>6,51</b>	<b>98,9</b>	<b>646,415</b>
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	0	6	0	2,9	72
2/2	Борщ с капустой со сметаной	250	9,25	0	10,25	5,25	15,75	203,75
9/8	Печень по-строгановски	100	7,5	6,4	9,1	7,1	19,3	178,9
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,03	3,6	0,72	38,88	223,5
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	89,0169
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>29,77</b>	<b>6,43</b>	<b>29,63</b>	<b>13,75</b>	<b>126,39</b>	<b>914,741</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>51,22</b>	<b>6,46</b>	<b>50,45</b>	<b>20,26</b>	<b>225,29</b>	<b>1561,16</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

5 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	170	14,9	9,86	11,32	1,87	19,64	243,44
-	Масло сливочное	10	2,04	0,08	7,25	0	0,13	114,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	16,62	67,8
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Фрукт	120	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>9,94</b>	<b>20,54</b>	<b>3,84</b>	<b>75,22</b>	<b>611,174</b>
<b>Обед</b>								
-	Огурец свежий	100	0,8	0	0	0	2,4	16
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,25	1,5	7,5	0,25	16,75	123,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша "по-купечески "	240	19,28	10,25	21,04	13,25	50,26	499,6
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>870</b>	<b>29,81</b>	<b>11,75</b>	<b>29,46</b>	<b>14,23</b>	<b>126,4</b>	<b>898,605</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>51,11</b>	<b>21,69</b>	<b>50</b>	<b>18,07</b>	<b>201,62</b>	<b>1509,78</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,86	2,35	11,57	0,52	35,5	298,25
-	Масло сливочное	10	2,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	13,62	68,9
-	Фрукт	120	4,72	0	0,48	0,48	13,92	58,44
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>19,83</b>	<b>2,43</b>	<b>20,55</b>	<b>2,25</b>	<b>84,49</b>	<b>599,462</b>
<b>Обед</b>								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	265	9,01	0	8,75	0,26	26,23	249,1
454	Фрикасе из филе минтая	100	8,1	0	13	5,38	16,6	180,81
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	6,6	0	7,2	2,1	34,5	236,7
27/10/2	Чай с лимоном ТТК	200	0,3	0	0,1	0	14,9	60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>915</b>	<b>29,63</b>	<b>0</b>	<b>29,87</b>	<b>8,36</b>	<b>127,3</b>	<b>900,184</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>49,46</b>	<b>2,43</b>	<b>50,42</b>	<b>10,61</b>	<b>211,79</b>	<b>1499,65</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

7 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
32/1	Каша "Дружба"	260	8,75	0	14,5	4,5	25,73	251,38
2/9	Бутерброд с сыром(40/20)	60	4,66	0,03	4,17	0,71	13,6	156,4
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	0,28	0,2	14,07	67,1703
-	Яйцо отварное	40	4,75	0	1,82	1,05	26,1	114,76
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>20,34</b>	<b>0,03</b>	<b>20,82</b>	<b>6,51</b>	<b>84,53</b>	<b>609,885</b>
<b>Обед</b>								
-	Огурец свежий	100	0,80	0,00	0,00	0,00	2,40	16,00
11/2	Рассольник с крупой со сметаной	250	7,75	0,00	7,75	6,00	13,25	256,00
450	Колбаски из мяса птицы тушенные в соусе сметанном с томатом	130	11,14	7,93	15,04	1,69	31,73	268,41
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	0,65	5,58	0,62	24,48	159,30
27/10/2	Чай с лимоном ТТК	200	0,30	0,00	0,10	0,00	14,90	60,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>950</b>	<b>29,72</b>	<b>8,58</b>	<b>29,28</b>	<b>9,12</b>	<b>126,89</b>	<b>949,013</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>50,06</b>	<b>8,61</b>	<b>50,1</b>	<b>15,63</b>	<b>211,42</b>	<b>1558,9</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

8 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	220	12,08	10,64	18,76	2,016	28,39	292,77
27/10	Чай с сахаром	200	0,09	0	0,05	0,05	13,62	68,9
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Фрукт	120	4,72	0	0,48	0,48	13,92	71,14
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>590</b>	<b>20,74</b>	<b>10,64</b>	<b>20,79</b>	<b>4,046</b>	<b>82,58</b>	<b>567,57</b>
<b>Обед</b>								
21	Салат витаминный	100	1,6	0	5,1	2,6	11,8	103
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11,50	0,00	11,75	2,75	26,00	189,25
12/8	Гуляш из куриного филе	100	14,6	10,88	15,5	0,09	4,7	218
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,18	3,6	0,9	38,9	220,5
10/10/1	Компот из кураги	200	1,00	0,00	0,10	0,00	19,80	88,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>41,13</b>	<b>11,06</b>	<b>36,86</b>	<b>7,15</b>	<b>141,33</b>	<b>1008,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>61,87</b>	<b>21,7</b>	<b>57,65</b>	<b>11,196</b>	<b>223,91</b>	<b>1575,62</b>

**МЕНЮ**

Школы 12 лет и старше

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,35	3	9,27	1,75	40,75	255,75
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,87	3,98	6,53	0,14	17,12	119,723
2/9	Бутерброд с сыром(40/20)	60	4,66	0,03	4,17	0,71	13,6	156,4
-	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	0,28	0,2	14,07	67,1703
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>19,86</b>	<b>7,01</b>	<b>20,25</b>	<b>2,8</b>	<b>85,54</b>	<b>599,043</b>
Обед								
-	Помидор	100	1,00	0,00	0,20	0,00	3,80	26,00
2/2	Борщ с капустой со сметаной	250	10,25	0	9,25	5,25	15,75	208,75
4/9	Плов из мяса кур с куркумой	280	12,52	13,72	19,03	5,88	43,68	398,84
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	23,95	75,7014
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>29,72</b>	<b>13,72</b>	<b>29,29</b>	<b>11,94</b>	<b>127,31</b>	<b>898,594</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>49,58</b>	<b>20,73</b>	<b>49,54</b>	<b>14,74</b>	<b>212,85</b>	<b>1497,64</b>

### МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	11,09	3,00	8,00	0,75	38,23	263,42
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
-	Багон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0,00	0,05	0,05	0,39	3,42
-	Печенье	50	5,26	0,91	3,85	2,50	28,34	158,47
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>19,75</b>	<b>3,99</b>	<b>20,35</b>	<b>4,5</b>	<b>88,41</b>	<b>599,18</b>
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,8	0	0	0	2,4	16
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,25	1,5	7,5	0,25	16,75	123,75
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2006
456	Каша "по-купечески "	240	19,28	10,25	21,04	13,25	50,26	499,6
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,5604
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>870</b>	<b>29,81</b>	<b>11,75</b>	<b>29,46</b>	<b>14,23</b>	<b>126,4</b>	<b>898,605</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>49,56</b>	<b>15,74</b>	<b>49,81</b>	<b>18,73</b>	<b>214,81</b>	<b>1497,79</b>