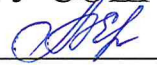


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель оздоровительного лагеря
МАОУ СОШ № 2 с дневным пребыванием

 Л. В. Ермакова.
« 26 » мая 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ № 2
№ 01-10 /219- ОД от 26.05.2025

 Н. В. Храмова.
« 26 » мая 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания в оздоровительных летних лагерях

с дневным пребыванием МАОУ СОШ № 2

возрастная категория: с 12 – 18 лет.

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. – Пермь 2021 год.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		600	611,8	20,73	28,75	67,63	501,47	128,2	520,5	3,96	0,38	22,6	129,5	4,51
ОБЕД														
5	Салат из капусты и огурцов	100	70	1	6	3,1	32	14	28	0,5	0,03	17	0	2,7
131	Суп – пюре из картофеля	250	145,25	5,8	5,95	17,15	120	36,8	140	1,09	0,13	8,15	37,5	0,23
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	44	1,5	0,16	9,2	3,9	2,66	14	0,2	0,02	0	0	0,22
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура запеченная	90	234,47	20,43	16,92	0,0639	34,29	18	116,01	1,476	0,045	0	0	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
Итого		860	836,32	36,95	35,27	91,9939	211,19	93,66	398,81	5,406	0,655	45,15	75,42	14,95

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		555	573,6	15,58	27,7	64,7	220,6	41,82	279,7	2,81	0,16	1,8	233,3	1,8
ОБЕД														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	100	98	2,1	6,3	8,2	15	19	46	0,7	0,07	10,6	0	2,8
95	Суп борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
380	Капуста тушеная	180	124,2	3,6	6,12	13,68	99	36	73,8	1,42	0,054	21,06	30,6	0,54
372	Котлета куриная	110	298,1	20,9	19,14	10,45	21,56	22,66	201,08	1,98	0,11	0,726	77	1,32
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,006	14	0	0,4
Итого		1065	816,38	31,57	37,94	87,16	227,56	136,41	449,38	11,4	0,333	54,486	107,6	7,97

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
5	Салат из капусты и огурцов	100	70	1	6	3,1	32	14	28	0,5	0,03	17	0	2,7
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
464	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	13,6	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
Итого		600	565	13,28	20,25	84,53	258,3	82,5	309,7	2,57	0,3	19,02	78	3,2
ОБЕД														
45	Салат сельдь с картофелем	100	132	6,4	8,5	7,4	27	24	107	0,82	0,08	9,7	5,2	3
104	Суп щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,2	10,44	45	28,8	88,2	0,99	0,15	4,32	36	0,18
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	1,43
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
580	Сладости	40	216,4	1,56	12,24	25	3,2	2,4	16,8	0,24	0,02	0	2,4	1,88
82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,006	14	0	0,4
Итого		1095	863,23	30,34	35,97	104,52	232,8	132,4	502,95	9,55	0,426	36,62	62,2	9,85

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	1,44	1,7	11,1	61,4	6,8	43,8	0,04	0,012	0,2	8,4	0,04
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
573	Хлеб пшеничный, 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		570	610,9	24,61	18,65	85,99	451	85,22	480,8	1,64	0,199	2,57	115,9	0,92
ОБЕД														
6	Салат из капусты, овощей	100	78	1	6	5	31	14	25	0,83	0,09	20,6	0	2,8
100	Суп рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
180	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	212,4	4,1	3,69	40,7	16,29	34,3	94,3	0,21	0,04	0,5	16,3	0,34
262	Бефстроганов из птицы	50/50	150	11,8	10,13	2,93	38,9	13,14	90,5	0,91	0,05	1,44	37,5	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
470 АМК	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,006	14	0	0,4
Итого		1180	868,105	25,45	29,37	120,76	308,64	140,03	463,19	9,175	0,376	44,615	78,86	6,45

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
235	Каша пшенная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
26	Яйцо куриное	20	31,5	2,55	2,3	0,15	11	2,5	38,5	0,5	0,015	0	50	0,1
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		620	580,5	19,63	26,65	65,68	404,1	92,9	437,6	3,68	0,305	5,02	160,5	3,3
ОБЕД														
1	Салат из капусты белокочанной	100	94	1,45	6	8,4	40	16	28	0,53	0,02	17	0	2,8
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,22	10,62	7,94	47,05	19,21	161,5	242,9	5,44	0,242	0	27,7	0,73
632	Гуляш из говядины с соусом	50/50	258	20	19,5	3,3	15	22	162	2,76	0,03	0	26	0,6
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
504 Медицина и экология	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
Итого		850	888,17	36,57	37,89	102,97	96,81	229,7	526,45	10,43	0,712	40,9	55,96	8,94

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
14	Салат из свежих огурцов	100	64	0,7	6	1,8	18	14	29	0,49	0,03	3,3	0	2,7
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
26	Яйцо куриное	20	31,5	2,55	2,3	0,15	11	2,5	38,5	0,5	0,015	0	50	0,1
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
464	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	13,6	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
Итого		610	563,2	12,67	28,61	65,55	249,8	62,62	297,7	1,48	0,16	5,27	169	3,4
ОБЕД														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
104	Суп щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,2	10,44	45	28,8	88,2	0,99	0,15	4,32	36	0,18
450	Кура запеченная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
470 АМК	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,006	14	0	0,4
Итого		1180	840,475	35,98	41,15	76,791	352,3	136,89	470,24	10,515	0,416	48,795	61,06	6,84

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
26	Молоко сгущенное	20	65,4	1,44	1,7	11,1	61,4	6,8	43,8	0,04	0,012	0,2	8,4	0,04
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
573	Хлеб пшеничный, 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		570	591	24,62	18,39	81,72	355,47	103,2	492,9	3,72	0,354	1	95,9	1,61
ОБЕД														
6	Салат из капусты, овощей	100	78	1	6	5	31	14	25	0,83	0,09	20,6	0	2,8
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,22	10,62	7,94	47,05	19,21	161,5	242,9	5,44	0,242	0	27,7	0,73
632	Гуляш из говядины с соусом	50/50	258	20	19,5	3,3	15	22	162	2,76	0,03	0	26	0,6
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
507 Медицина и экология	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
Итого		850	857,17	36,12	37,89	94,57	87,81	227,7	523,45	10,73	0,782	44,4	55,95	8,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
72	Хлеб с маслом, повидлом	20/5/20	134	1,6	3,8	23,4	8	4	16	0,50	0,02	0,1	20	0,3
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		600	600	15,18	22,15	85,23	297,3	103,5	359,5	3,51	0,34	23,42	87,5	3,81
ОБЕД														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	100	98	2,1	6,3	8,2	15	19	46	0,7	0,07	10,6	0	2,8
95	Суп борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
259	Макароны отварные с сыром	180	223,74	5,35	5,85	37,42	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
372	Котлета куриная	110	298,1	20,9	19,14	10,45	21,56	22,66	201,08	1,98	0,11	0,726	77	1,32
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,006	14	0	0,4
Итого		1065	915,92	33,32	37,67	110,9	142,96	109,41	429,58	11,24	0,359	33,426	114,8	16,43

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		555	546,7	13,82	27,71	60,7	221,6	52,02	296,6	2,29	0,125	1,87	233,5	1,1
ОБЕД														
5	Салат из капусты и огурцов	100	70	1	6	3,1	32	14	28	0,5	0,03	17	0	2,7
131	Суп – пюре из картофеля	250	145,25	5,8	5,95	17,15	120	36,8	140	1,09	0,13	8,15	37,5	0,23
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	44	1,5	0,16	9,2	3,9	2,66	14	0,2	0,02	0	0	0,22
380	Капуста тушеная	180	124,2	3,6	6,12	13,68	99	36	73,8	1,42	0,054	21,06	30,6	0,54
307	Котлета рыбная	100	106	12,9	1,58	10	52,9	25,7	175,7	0,6	0,07	0	18,6	1,43
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
494	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	16,4	4,3	10,7	0,9	0	0,1	0	0,1
470 амк	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
82	Фрукты свежие	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		1245	821,775	30,8	23,71	116,75	521,55	172,75	629,39	11,24	0,479	64,685	111,76	6,18

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет)

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1	Салат из капусты белокочанной	100	94	1,45	6	8,4	40	16	28	0,53	0,02	17	0	2,8
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
63	Хлеб с маслом, сыром	20/5/20	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		600	622,6	19,83	26	76,2	515,8	78,92	411,1	2,24	0,19	19,4	130,3	4,01
ОБЕД														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	73	1	6,1	3,5	17	16	31	0,7	0,05	13,4	0	3
100	Суп рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	253,44	4,46	5,85	45,74	7,96	30,29	93,12	0,03	0,04	0	27,7	0,31
367	Птица в соусе с томатом	50/50	126,36	11,44	7,88	2,45	34,52	11,925	82,72	0,883	0,046	1,41	23,25	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
504 Медицина и экология	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
82	Фрукты свежие	250	110	1	1	24,5	40,25	22,5	27,5	5,525	0,075	17,5	0	0,5
Итого		1105	816,38	22,25	26,98	121,62	123,08	119,415	342,14	8,918	0,651	59,51	51,08	8,97

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

Заведующий столовой МАОУ СОШ № 2



С.С Бледнова