

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кортузская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Начальник

летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
функционирующего на базе
МБОУ «Кортузская СОШ»

Т.А. Бекасова

«28» мая 2025 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Кортузская СОШ»

Ю.Ю. Ненаших
«28» мая 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
с дневным пребыванием в период летних каникул**

При составлении меню и технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1955
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т.Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1980

№ ре- цепт уры в тех/к	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал

ДЕНЬ № 1- завтрак

421	Макароны, запеченные с сыром	130	6,45	7,27	19,60	201,26
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		25,59	37,25	117,48	855,94

ДЕНЬ № 1 – обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
608	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Зефир	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		32,05	33,47	150,86	988,98
	ИТОГО ДЕНЬ № 1:		57,6	70,7	268,3	1844,9

ДЕНЬ № 2 – завтрак

438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	15,20	25,09	2,36	295,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Йогурт питьевой	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		58,21	38,76	77,97	756,43

ДЕНЬ № 2 - обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из помидор)	60	0,90	1,50	4,10	36,0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646	Плов из мяса курицы	55/200/ 100	32,66	38,63	54,52	569,25
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Пастила	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		52,07	71,24	191,89	1114,71

	ИТОГО ДЕНЬ № 2		110,28	110	269,86	1871,14
ДЕНЬ № 3- завтрак						
463	Сырники из творога со сгущёнкой	150/5	25,67	16,29	25,18	349,86
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого завтрак:		33,13	27,5	94,79	714,22
ДЕНЬ № 3 - обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
170	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200/10/5	2,28	4,18	11,12	92,43
511	Шницель рыбный натуральный	100	13,80	12,70	5,73	112,39
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Мармелад	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		33,99	39,18	136,7	919,19
	ИТОГО ДЕНЬ № 3		67,12	66,68	231,49	1633,41
ДЕНЬ № 4 - завтрак						
390	Каша молочная манная	100	17,16	5,93	4,28	139,95
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
41	Масло сливочное порционное	0,06	5,81	0,11	52,88	0,06
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		17,52	22,91	97,33	591,37
ДЕНЬ № 4 - обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из помидор)	60	0,90	1,50	4,10	36,0
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,53	4,37	20,93	134,30
281	Котлета рубленая из говядины	75	14,50	11,17	16,34	223,75
679	Каша гречневая	150	3,81	5,76	30,68	98,80
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	31,92	130,40
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		31,21	34,04	154,07	952
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		48,73	56,95	251,4	1543,37
ДЕНЬ № 5- завтрак						
239	Оладьи из творога с молоком сгущённым молоком	200	6,24	6,10	19,70	158,64

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
41	Масло сливочное порционное	0,06	5,81	0,11	52,88	0,06
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		22,72	12,03	74,43	452,18

ДЕНЬ № 5 - обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,52	6,00	12,42	102,60
286	Тефтели мясные	75	10,65	8,55	9,75	160,50
688	Макароны отварные	165	4,98	5,43	24,17	168,51
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Шоколадный батончик	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		34,93	51,29	166,16	1100,63
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		57,65	63,32	240,59	1552,81

ДЕНЬ № 6- завтрак

43	Лепёшка с сыром печёная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Йогурт питьевой	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		23,39	28,29	103,59	707,93

ДЕНЬ № 6 - обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из помидор)	60	0,90	1,50	4,10	36,0
197	Рассольник ленинградский	200	4,53	4,37	20,93	134,30
301	Курица припущенная	75	11,65	8,84	12,05	173,75
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
868	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	ИТОГО:		30,73	33,15	151,77	931,38
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		54,12	61,44	255,36	1639,31

ДЕНЬ № 7 - завтрак

8	Блины с молоком сгущённым	100	24,35	4,60	12,33	100,10
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Кисломолочный продукт Бифилайф	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		26,5	27,95	86,83	656,72

ДЕНЬ № 7 - обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61
591	Гуляш из говядины	75	12,60	12,72	11,76	148,20
679	Каша перловая	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого обед:		29,81	31,74	145,43	906,64
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		56,31	59,69	232,26	1563,36

ДЕНЬ № 8 - завтрак

469	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	20,42	16,01	21,95	313,50
959	Какао с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
41	Масло сливочное порционное	0,06	5,81	0,11	52,88	0,06
42	Сыр (порционно)	9	2,09	2,66	0,00	32,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		30,9	28,98	99,59	731,83

ДЕНЬ № 8-обед

	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из помидор)	60	0,90	1,50	4,10	36,0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,96	6,12	78,96
385	Рыба аппетитная	150	8,85	11,71	7,82	172,8
679	Рис отварной	150	3,15	7,95	22,05	112,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		23,04	35,49	121,15	850
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		53,94	64,47	220,74	1581,83

ДЕНЬ № 9-завтрак

459	Пирожок печёный	150	8,85	11,71	7,82	172,8
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		21,53	21,44	100,21	600,29

ДЕНЬ № 9 - обед

45	Винегрет	60	0,48	0,06	1,56	8,40
213	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36
679	Каша гречневая	150	3,81	5,76	30,68	98,80

608	Шницели из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Зефир	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		25,07	29,27	107,64	810,61
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		46,6	50,71	207,85	1410,9
ДЕНЬ № 10-завтрак						
177	Каша «Дружба» жидкая с изюмом	150	1,76	4,03	25,48	145
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,14	93,10
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		32,64	27,73	89,45	719,09
ДЕНЬ № 10 - обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
286	Тефтели мясные	75	10,65	8,55	9,75	160,50
708	Капуста тушёная	200	4,20	10,60	29,40	150,00
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Мармелад	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		29,57	36,61	141,29	922,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		62,766	86,59	398,519	1443,771
ДЕНЬ № 11-завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	4,5	10,32	93,52
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
41	Масло сливочное порционное	0,06	5,81	0,11	52,88	0,06
42	Сыр (порционно)	9	2,09	2,66	0,00	32,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		11,04	15,4	100,72	505,33
ДЕНЬ № 11-обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из помидор)	60	0,90	1,50	4,10	36,0
170	Борщ с капустой и картофелем С мясом и сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82,00
298	Голубцы ленивые	120/240	10,61	6,81	15,04	164,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20

	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Шоколадный батончик	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		27,09	32,9	136,06	930,37
	ИТОГО ДЕНЬ № 11		38,13	48,3	236,78	1435,7
ДЕНЬ № 12-завтрак						
239	Оладьи с джемом	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
945	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт питьевой	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:		26,17	24,81	79,17	593,58
ДЕНЬ № 12-обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка из огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
87	Суп с рыбной консервы	200/5	1,46	3,93	10,19	82,00
591	Гуляш	66/250	15,26	20,10	25,25	351,00
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		24,53	33,03	100,81	806,35
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		50,7	57,84	179,98	1399,93

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.