

Индивидуальный предприниматель Архиповский Михаил Владимирович «10» 05 2025г. дата	Директор ГПОУ ЯО Тутаевский Политехнический Техникум Ободов А.Н. «20» 05 2025 г. дата
 подпись  МП	 подпись  МП

Основное меню для лагеря труда и отдыха с дневной формой пребывания, разработанное на период не менее двух недель

Разработано на основании пособия – «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях»

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семинихина, Г.А. Вейних, Г.П. Изалева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава России» (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крита, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсов).

2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». ББК 51.287+51.230.3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	13,35	24,35	60,7	513,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке ***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	128,2	54-3с
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
Гуляш	90	14,9	14,41	3,52	187,5	54-2м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Кисель витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	5	пром
Выпечное изделие	75	8,4	4,9	29,7	163	695/1996
Итого за прием пищи:	865	37,94	30,91	129,54	903	
Всего за день:		51,29	55,26	245,5	1416,6	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г
Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-23
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23м/54-3соус
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Какао витаминизированное «Витошка»	200	0	0	0,1	0,5	пром
Выпечное изделие	75	4,0	10,4	14,7	169	пром.
Итого за прием пищи:	870	32,3	24,28	117,86	822,9	
Всего за день:		66,3	39,73	188,41	1340,5	

Примечание: Фрукт** – Допускается выдача иных фруктов;

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Гуляш	90	16,2	12.83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Фрукты свежие**	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Батон обог.микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	590	30,75	20,58	105,88	729,84	
Обед						
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
Овощи свежие в нарезке ***	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	6	4	пром
Выпечное изделие	75	8,4	4,9	29,7	163	695/1996
Итого за прием пищи:	825	46,38	16,7	112,7	753,2	
Всего за день:		77,13	37,28	255,86	1483,54	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке**** – допускается выдача иных овощей.

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	600	27,53	22,89	81,52	639,48	
Обед						
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Выпечное изделие	75	7,65	9,4	27,15	224,85	687/1996
Итого за прием пищи:	875	35,17	24,9	123,52	861,05	
Всего за день:		62,7	47,79	205,04	1500,53	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом	170	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром.
Фрукты свежие**	100	2,3	0	33,6	143,4	пром.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	130,3	716,7	
Обед						
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Суп с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м 54-3соус
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Компот из свежих яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Выпечное изделие	75	4,0	10,4	14,7	169	пром.
Итого за прием пищи:	870	38,8	24,2	128,0	890,0	
Всего за день:		56,6	44,9	258,3	1606,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	13,65	23,95	65,3	529,2	
Обед						
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м 54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Кисель витаминизированный «Витошка»	200	0	0	8	5	пром
Выпечное изделие	75	4,0	10,4	14,7	169	пром.
Итого за прием пищи:	870	38,6	26,36	179,92	934,3	
Всего за день:		52,25	50,31	245,2	1463,5	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке ***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Бульон мясной с гречками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Биточек из говядины	90	15,75	15,06	14,26	254,5	54-6м
Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Какао витаминизированный «Витошка»	200	0	0	0,1	0,5	пром
Выпечное изделие	75	6,1	4,0	41,2	226	пром.
Итого за прием пищи:	865	45,25	33,66	155,26	1107,1	
Всего за день:		79,25	49,11	225,81	1624,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Гуляш	90	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Фрукты свежие**	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Батон обог.микронутриентами	50	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	590	25,05	19,38	83,48	606,31	
Обед						
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
Овощи свежие в нарезке ***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Выпечное изделие	75	18,4	4,9	29,7	163	695/1996
Итого за прием пищи:	825	57,98	14,07	109,6	752,28	
Всего за день:		83,03	34,08	193,08	1338,59	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Фрукты свежие**	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	123,9	691,3	
Обед						
Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-23
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23м 54-3соус
Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	6	4	пром
Выпечное изделие	75	4,0	10,4	14,7	169	пром.
Итого за прием пищи:	870	35,02	25,12	118,28	841,6	
Всего за день:		53,12	45,82	242,38	1532,9	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
Фрукты свежие**	110	0,5	0,5	21	51	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	600	27,23	10,69	98,32	558,38	
Обед						
Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Бульон мясной с гренками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из свежих яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Выпечное изделие	75	7,65	9,4	27,5	224,85	687/1996
Итого за прием пищи:	875	43,85	26,5	152,9	1026,55	
Всего за день:		71,08	39,19	251,22	1584,93	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

ИТОГО		масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
средний показатель завтраки		572	29,85	32,05	112,09	1103,26
средний показатель обеды		861	51,15	51,25	230,04	1481,95
средний показатель завтрак + обед		1433	81,00	83,30	342,13	2585,21

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 1

Архиповский М.В. листов
Индивидуальный предприниматель



Архиповский М.В.