

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Начальника Территориального
управления Роспотребнадзора
по г. Ессентуки

(Черенко Е.В.)

Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 14

Май 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Май 2022г.

Перспективное 15-ти дневное меню

рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков в пришкольном
летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей и подростков возрастных групп 12-
18 лет города-курорта Кисловодска 2022 года (лето).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Неделя 1. День 1									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стуженным	200/20	220	26,04	24,68	81,79	653,57	№224 сб. 2017г.	
	Чай с лимоном	200/15/7	207	0,2	0	32	130	377,СБ ШП 2005г	
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	Прилож 1,СБ ДОУ,2012г	
Итого за завтрак				517	33,23	30,08	163,47	1059,57	
ОБЕД	Отулец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г	
	Суп из овощей с горошком зелѐным конс.	250/5	255	1,75	4,93	14,3	108,3	99,СБ ШП 2005г	
	Котлеты рубленные из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	294,СБ ШП 2005г	
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	185	5,02	5,7	31,4	196,6	302,СБ ШП 2005г	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	389 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	Прилож 1,СБ ДОУ,2012г	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	Прилож 1,СБ ДОУ,2012г	
	Итого за обед		900	28,84	35,91	111,18	880,23		
Итого за день				1417	62,07	65,99	274,65	1939,8	
Неделя 1. День 2									
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.	
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/10	210	6,1	3,8	44,9	238	175,СБ ШП 2005г	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	379,СБ ШП 2005г	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	Прилож 1,СБ ДОУ,2012г	
Итого за завтрак				645	22,48	23,71	118,71	778,3	

ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Рассольник ленинградский	250/5	255	2,53	2,73	21,68	121,25	108, СБ ШП 2005г
	Шницель из говядины говядины	100	100	15	22,4	12,8	314	268, СБ ШП 2005г
	Макароны отварные с маслом	180/5	185	6,4	5,8	34,3	215,3	309, СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	342, СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ, 2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДЮУ, 2012г
Итого за обед			900	29	32,01	124,36	904,88	
Итого за день			1545	51,48	55,72	243,07	1683,18	
Неделя 1. День 3								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/10	210	8,56	3,81	54,17	296	174, СБ ШП 2017г
	Чай с сахаром	200/15	200	0,07	0,02	11,1	44,5	376, СБ ШП 2005г
	Булочка слобная с джемом пром производства (1 шт в инд упаковке)	1 шт	70	3,75	6,6	30,45	166	ТУ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	Прилож 1, СБ ДЮУ, 2012г
	Итого за завтрак		540	17,12	11,03	124,7	647,5	
ОБЕД	Отурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп с рисовой крупой и томатом	250	250	3,13	5,2	20	138,5	116, СБ ШП 2005г
	Рагу из птицы	100/180	280	21,4	25,9	29,3	436,8	289, СБ ШП 2005г
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	349, СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ, 2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДЮУ, 2012г
	Итого за обед		890	29,48	32,18	101	916,63	
Итого за день			1430	46,6	43,21	225,7	1564,13	
Неделя 1. День 4								
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.

ЗАВТРАК	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с /с	200/10	210	9,5	6,55	63,5	351	173,СБ ШП 2005г
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	382,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	338,СБ ШП 2005г
	Итого за завтрак		645	26,28	26,88	135,09	888,7	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Борщ со сметаной	250/5	255	1,63	4,83	12,1	98,25	81,СБ ШП 2005г
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным	200	200	13,6	8,2	12,8	178	394/587,СБ 2004г
	1 вариант - Картофель отварной	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	310/312, СБ ШП 2005г
	2 вариант - Картофельное пюре *	200	200	0,43	0,12	38,62	157,6	359 с6, 2017г.
	Кисель из сока фруктового	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Хлеб пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ,2012г
	Хлеб ржаной		1060	28,09	20,85	139,18	857,88	
Итого за обед			1705	54,37	47,73	274,27	1746,58	
Итого за день								
Неделя 1, День 5								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100	1,2	4,7	7,7	78	
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	210,СБ ШП 2005г
	Чай с лимоном	200/15/7	207	0,2	0	32	130	377,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
Итого за завтрак			567	31,74	49,7	89,88	934,2	
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	6,88	5,33	26,1	179,8	102,СБ ШП 2005г
	Плов из курицы	100/180	280	29,8	38	48,2	654	291,СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	342,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ,2012г

Итого за обед			890	41,75	44,41	129,88	1192,53	
Итого за день			1457	73,49	94,11	219,76	2126,73	
Неделя 2. День 6								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	210	3,18	3,89	21,44	434	120,СБ ШП 2005г
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	379,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	338,СБ ШП 2005г
Итого за завтрак			645	19,56	23,8	95,25	974,3	
Неделя 2. День 7								
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп картофельный рисовой крупой	250	250	2	2,73	20,9	116,3	101,СБ ШП 2005г
	Запеканка картофельная с мясом	280/10	290	32	36,6	30,6	580	284,СБ ШП 2005г
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	349,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ,2012г
Итого за обед			900	38,95	40,41	103,2	1037,63	
Итого за день			1545	58,51	64,21	198,45	2011,93	
Неделя 2. День 7								
	Каша молочная гречневая с сахаром	200/10	210	13,31	7,31	45	304	183,СБ 2017г.
	Чай с сахаром	200/15	200	0,07	0,02	11,1	44,5	376,СБ ШП 2005г
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	1 шт	50	4	6,5	33,5	210	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
Итого за завтрак			520	22,12	14,43	118,58	699,5	
Неделя 2. День 7								
	Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	255	1,73	4,93	8,35	84,8	87,СБ ШП 2005г
	Котлеты рубленые из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	294,СБ ШП ,2005

ОБЕД

Рис отварной	180/5	185	4,4	7,6	39,4	244	304, СБ ШП 2005г
Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	389 сб. 2017г.
Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ 2012г
Итого за обед		900	28,2	37,81	113,23	1008,53	
Итого за день		1420	50,32	52,24	231,81	1708,03	

Неделя 2. День 8

Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
Каша молочная рисовая с сахаром	200/10	210	8,5	3,75	33,6	202,5	173, СБ ШП 2005г
Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	382, СБ ШП 2005г
Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ 2012г
Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	338, СБ ШП 2005г
Итого за завтрак		645	25,28	24,08	105,19	740,2	

ОБЕД

Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,53	2,73	21,7	121,3	112, СБ ШП 2005г
Рагу из птицы	100/180	280	21,4	25,9	29,3	436,8	289, СБ ШП 2005г
Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	342, СБ ШП 2005г
Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед		890	29	29,71	106,58	916,83	
Итого за день		1535	54,28	53,79	211,77	1657,03	

Неделя 2. День 9

Запеканка из творога с молоком ступенным	200/20	220	26,04	24,68	81,79	653,57	№224 сб. 2017г.
Чай с лимоном	200/15/7	207	0,2	0	32	130	377, СБ ШП 2005г
Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ 2012г
Итого за завтрак		487	30,98	25,28	142,77	924,57	
Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г

ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	250/5	255	5,08	5,35	23,85	163,75	99,СБ ШП 2005г
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	120/15	135	10,61	6,81	15,04	164	№315 сб. 2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	180	180	5,02	5,7	31,4	196,6	302,СБ ШП 2005г
	Кисель из сока фруктового	200	200	0,68	0	35,26	143,8	350 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ 2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДЮУ 2012г
	Итого за обед		930	26,26	18,94	135,43	921,88	
Неделя 2. День 10								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100	1,2	4,7	7,7	78	
	Омлет с сыром	200	200	23,9	39,23	3,4	463,3	211 сб. 2017г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	379,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ 2012г
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	338,СБ ШП 2005г
	Итого за завтрак		710	34,44	47,74	84,78	907,6	
Неделя 3. День 11								
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	6,88	5,33	26,1	179,8	102,СБ ШП 2005г
	Биточки рыбные(минтай)	100	100	14,8	18,8	5,2	274	234,СБ ШП 2005г
	1 вариант - Картофель отварной	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	310/312, СБ ШП 2005г
	2 вариант - Картофельное пюре *	200	200	0,08	0	21,82	87,6	349,СБ ШП 2005г
	Компот из смеси сухофруктов	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ 2012г
	Хлеб пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДЮУ 2012г
Итого за обед			895	30,23	31,11	108,74	965,43	
	Итого за день		1605	64,67	78,85	193,52	1873,03	
Неделя 3. День 11								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/10	210	6,1	3,8	44,9	238	175,СБ ШП 2005г
	Чай с сахаром	200/15	200	0,07	0,02	11,1	44,5	376,СБ ШП 2005г
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДЮУ 2012г

о за завтрак				500	13,16	9,22	105,68	558,5	
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	100	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	255	1,73	4,88	14,7	109,5	82, СБ ШП 2005г
	Котлеты Московские	100	100	100	16,8	22,8	12	338	270, СБ ШП 2005г
	Макароны отварные с маслом	180/5	185	185	6,6	5,4	31,7	202,1	309, СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	200	0,2	0	25,7	105	342, СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ, 2012г
	Хлеб ржаной	60	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ, 2012г
Итого за обед				900	30,2	34,16	113,98	1008,33	
Итого за день				1400	43,36	43,38	219,66	1566,83	
Неделя 3 . День 12									
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр Российский (порциями)	15	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с сахаром	200/10	210	210	9,5	6,55	63,5	351	173, СБ ШП 2005г
	Какао с молоком	200	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	382, СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ, 2012г
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	150	0,8	0	25,2	104	338, СБ ШП 2005г
Итого за завтрак				645	26,28	26,88	135,09	888,7	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп картофельный с клецками	250	250	250	2,53	2,73	21,68	121,25	108, СБ ШП 2005г
	Плов из курицы	100/180	280	280	29,8	38	48,2	654	291, СБ ШП 2005г
	Сок фруктовый в ассортименте		200	200	1	0	20	80	389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный		60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ, 2012г
	Хлеб ржаной		60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ, 2012г
Итого за обед				950	42,16	42,53	139,8	1108,98	
Итого за день				1595	68,44	69,41	274,89	1997,68	
Неделя 3 . День 13									
Запеканка из творога с молоком стуженным		200/20	220	220	26,04	24,68	81,79	653,57	№224 сб. 2017г.

Итого за завтрак	Чай с лимоном	200/15/7	207	0,2	0	32	130	377,СБ ШП 2005г
	Шоколад	1 шт	15	2	0,4	18,1	105	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
			502	32,98	25,68	160,87	1029,57	
ОБЕД	Отурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,53	2,73	21,7	121,3	112,СБ ШП 2005г
	Котлеты рубленные из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	294,СБ ШП 2005г
	1 вариант - Картофель отварной	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	310/312, СБ ШП 2005г
	2 вариант - Картофельное пюре *							
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	349,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ,2012г
Итого за обед			955	31,24	34,63	134,78	978,93	
Итого за день			1457	64,22	60,31	295,65	2008,5	
Неделя 3. День 14								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	210	3,18	3,89	21,44	434	120,СБ ШП 2005г
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	379,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	338,СБ ШП 2005г
Итого за завтрак			645	19,56	23,8	95,25	974,3	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп из овощей со сметаной	250/5	255	5,08	5,35	23,85	163,75	99,СБ ШП 2005г
	Тефтели из говядины 1-й вариант	100/80	180	13,8	20	20,5	316	278,СБ ШП 2005г
	Каша рассыпчатая гречневая	180	180	5,02	5,7	31,4	196,6	302,СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	342,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	ДОУ,2012г
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	ДОУ,2012г

по за обед				1035	32,93	32,85	151,37	1035,08
по за день				1680	52,49	56,65	246,62	2009,38
Неделя 3. День 15								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)			100	100	1,2	4,7	7,7
	Омлет натуральный			200	200	25,6	44,4	21,2
	Чай с сахаром			200/15	200	0,07	0,02	11,1
	Хлеб пшеничный			60	60	4,74	0,6	28,98
Итого за завтрак				560		31,61	49,72	848,7
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)			100	100	0,13	0,48	0,9
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной			250/5	255	4,3	7,2	10,8
	Биточки рыбные (минтай)			100	100	14,8	18,8	11,6
	1 вариант - Картофель отварной			180/5	185	3,6	5,9	25,74
	2 вариант - Картофельное пюре *			200	200	1	0	20
	Сок фруктовый в ассортименте			60	60	4,74	0,6	28,98
	Хлеб пшеничный			60	60	3,96	0,72	20,04
	Хлеб ржаной			60	60	3,96	0,72	20,04
Итого за обед				960		32,53	33,7	903,03
Итого за день				1520		64,14	83,42	1751,73
Среднее значение за период				1103,22		41,79	43,43	1348,83

* - 1 вариант - Картофель отварной Применяется при отсутствии на пищеблоке протирочной машины
2 вариант - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке протирочной машины

При составлении использовались:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Мозильный
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для г. Москва "Лада" 2005г. А.И. Эдобнов
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов