

Утверждаю
Директор МОБУ «Медведевская средняя
общеобразовательная школа № 4»
Л.А. Дышкант
05 мая 2025г.



**Примерное перспективное меню
МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа № 4»
(Возрастная категория от 7 до 11 лет)
ЛАГЕРЬ**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012
	Каша манная молочная (молоко сгущеное)	150	4,8	3,6	34,1	186,6	^54-22к-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	78,77	**368/2012
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	68,3	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	итого за завтрак	520	13,98	8,56	65,27	470	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,23	6,89	14,4	170,39	**83/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	175,3	*181/2008
	Курица отварная	90	25,7	6,48	0,72	163,8	307
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	80,3	**54/2012
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	106,7	^54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	790	48,83	25,5	107,5	818,68	
	итого за день	1310	62,8	34,1	172,8	1288,7	

20,00

34,84

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 2	Завтрак						
	Каша Геркулесовая	200/10	6,59	8,06	27,17	207,93	**413/2012
	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020
	итого за завтрак	500	19,24	18,46	60,27	487,18	
	Обед						
	Рассольник с мясными консервами	200	6,2	3,3	17,2	136,28	**74/2012
	Котлеты рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	**314/2012
	Капуста тушеная	60	1,54	2,5	43,2	46,08	*131/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	760	32,68	17,41	104,44	719,97	
	итого за день	1260	51,9	35,9	164,7	1207,2	

20,73

30,64

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 3	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	200	7,1	5,8	26,6	187,3	^54-20к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	2,9	11,3	132,76	^57-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	78,77	**368/2012
	итого за завтрак	510	13,72	9,39	62,05	471,43	
	Обед						
	Борщ с мясом	200	7,97	9,7	12,17	170,8	**62/2012
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	152	**312/2012
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,1	8,1	4,1	170	**231/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	102,36	^54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	710	28,71	23,85	82,33	717,35	
	итого за день	1220	42,43	33,24	144,38	1188,78	

20,06

30,53

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 4	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	^54-16к-2020
	Какао с молоком	200	3,95	3,29	16,67	113,25	**397/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
	Хлеб пшеничный/Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН
	итого за завтрак	505	16,18	13,75	55,84	541,37	
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	4,5	8,3	24,72	163	***38/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	176,8	*181/2008
	Сарделька паровая	90	2,33	7,55	21,2	172	***284/2011
	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61	*364/2008
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	**399/2012
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	750	21,2	28,5	132,67	778,41	
	итого за день	1255	37,38	42,25	188,51	1319,78	

23,04

33,12

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 5	Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40	2,36	9,15	15,11	152,5	**1/2012
	Каша Кукурузная	150/10	2,86	3,33	30,48	250,36	**414/2012
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
	итого за завтрак	500	5,81	12,87	61,6	475,25	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядина	200	8,8	6,85	22	153	***36/2004
	Гуляш из печени говяжьей	50/40	13,19	4,91	3,24	180	**277/2004
	Рис припущенный	150	3,67	4,72	38,48	221,5	**316/2012
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	700	29,79	17,15	99,76	723,06	
	итого за день	1200	35,60	30,02	161,36	1198,31	

30,22

30,77

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 6	Завтрак						
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	200/5	3,87	4,32	29,4	218,46	^54-22к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	^54-1з-2020
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012
	Печенье	50	1,2	1,6	11,86	98,35	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	итого за завтрак	500	11,14	10,63	67,02	489,58	
	Обед						
	Борщ с мясом	200	7,97	9,7	12,17	170,8	**62/2012
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012
	Тефтели мясные (1 вар)	90	12,03	14,78	10,57	223,22	**286/2012
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	700	35,22	27,81	99,97	795,05	
	итого за день	1200	46,36	38,44	166,99	1284,63	

20,83

33,83

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 7	Завтрак						
	Запеканка творожная	140/40	6,85	3,61	38,75	215,3	**241/2012
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	^57-23гн-2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	30	1,5	1,6	26,3	109	ТН
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	итого за завтрак	500	19,63	11,47	74,72	483,22	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,2	7,1	19,09	215,1	***33/2004
	Плов(с мясом говядина)	150	23,57	19,5	23,28	198,5	**265/2007
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	112,4	**54/2012
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,97	0,19	19,59	95,36	**399/2012
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	700	36,13	31,92	99,82	743,55	
	итого за день	1200	55,76	43,39	174,54	1226,77	

20,56

31,64

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 8	Завтрак						
	Каша "Дружба"	200	4,9	5,8	23,8	169,1	54-16к-2020
	Какао с молоком	180	4,6	3,6	12,6	137,82	^54-21гн-2020
	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	86,95	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
		525	12,32	10,09	60,55	512,06	
	Обед						
	Рассольник с мясными консервами	200	6,2	3,3	17,2	148,3	**74/2012
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	152,9	**312/2012
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,97	7,29	3,69	152,6	**231/2008
	Компот из яблок	180	0,2	0,1	10	87,9	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	700	27,57	16,98	88,83	723,7	
	итого за день	1225	39,9	27,1	149,4	1235,8	

21,79

30,80

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 9	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая	200/10	7,1	5,8	26,6	187,3	^54-20к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020
	Бутерброд с маслом	40	2,36	9,15	15,11	152,5	**1/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
	итого за завтрак	500	8,86	16,05	47,61	543,6	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	6,8	5,3	101,89	**67/2012
	Рис припущенный	150	3,67	4,72	38,48	211,06	**316/2012
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9	54-5м-2020
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	60	1,86	2,64	3,9	46,8	# 131/2005
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	68,3	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	20	5,2	1,2	16	100	ТН
	итого за обед	730	43,77	17,56	85,72	724,55	
	итого за день	1230	52,63	33,61	133,33	1268,15	

23,13

30,83

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 10	Завтрак						
	Каша жидкая молочная Рисовая	200/5	4,5	5,7	24,3	167,2	^54-21к-2020
	Какао с молоком	200/15	4,6	3,6	12,6	100,4	^54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020
	итого за завтрак	500	20,15	18,6	61,3	495,95	
	Обед						
	Суп с рыбными консервами	250	8,96	4	16,37	137,52	**87/2012
	Сарделька паровая	100	2,33	21,2	1,17	172	***284/2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012
	Икра свекольная	90	2,4	4,7	12,94	103,16	**54/2012
	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0	19,8	75,9	^54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН
	итого за обед	850	23,8	31,22	111,1	782,9	
	итого за день	1350	43,9	49,8	172,4	1305,4	

21,10

33,31

*** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М

^ Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены", Р