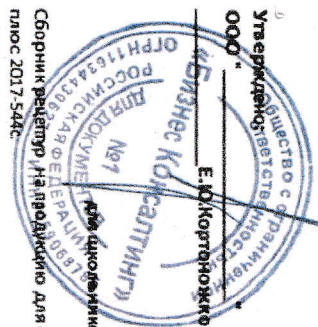




Утверждено Общество с ограниченной ответственностью
ООО "Бизнес Консалтинг"
Е. Ю. Коротконого



Согласовано:
Директор МБОУ СПО "М" *[Signature]*
Начальник пришкольного лагеря *[Signature]*

на веселый пришкольный лагерь 2026 г.
для школьников с 7 до 11 лет в пришкольных оздоровительных лагерях на весенние каникулы
согласно нормативной документации
Сборник рецептов, подготовленный для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельмана, -М.; Дели
плюс 2017-544с

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, -М. 2004-640с.
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.
На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии
Роспотребнадзора" 2021- 275с

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания.: Справочник, -М.: Дели Принт 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность	Цена
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	
1-й день								
ЗАВТРАК								
15/2017м	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0,00	53,75	25	
45-2/2017м	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,78	6,00	3,60	72,00	33	
259/2017м	Жаркое по домашнему	150	10,76	11,54	20,72	229,73	77,07	
54-3-н/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	25	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	72,39	15	
338/2017м	Фрукт свежий	150	0,80	0,80	19,60	94,00	28	
	Итого завтрак	605	18,49	23,06	68,99	565,39		
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
ОБЕД								
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83	45,63	
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	63,59	
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	30,34	
360/2017м	Кисель из повидла с витамином С	200	0,1	0	21,07	84,7	30	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	48,26	10	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	15	
п.т	Батончик БОНТ ТАЙМ	20	2,00	8,40	37,00	231,60	25	
		710						
	Итого за обед		22,70	26,96	117,40	812,03		
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	Итого за день	-	41,19	50,02	186,39	1377,42	422,63	
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		

2-й день									
ЗАВТРАК									
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	25		
75/2017м	Икра свекольная	60	1,32	4,20	6,78	71,40	33		
496/2004м	Отбивная из филе птицы панированная в сухарях	90	19,89	6,30	3,60	153,00	53,96		
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5	30,34		
54-2ч/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	30		
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	72,39	15		
338/2017м	Фрукт свежий	150	1,20	0,30	11,30	57,00	28		
	Итого завтрак	712	28,77	24,37	64,46	607,37			
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
ОБЕД									
45/2017м	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,24	33		
54-6с/2022н	Суп картофельный с клецками	200	6,85	4,37	15,47	135,52	45,63		
265/2017м	Плов из мяса	200	15,30	14,70	38,60	348,30	48,7		
54-1чн/2022н	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	30		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	48,26	10		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	15		
п.т	Вафля ТВИСТ	22,5	1,43	7,9	14,59	135,8	25		
	Итого за обед	732,5	28,13	29,44	116,82	854,09			
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Итого за день	-	56,90	53,81	181,28	1461,46	422,63		
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			

3-й день									
ЗАВТРАК									
209/2017м	Нйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	25		
218/2017м	Вареники ленивые с молоком сгущеннм 150/20	170	23,05	12,38	35,21	344,00	43		
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	30		
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	72,39	15		
338/2017м	Фрукт свежий	150	0,80	0,80	19,60	94,00	28		
	Итого завтрак	590	32,92	19,18	82,18	640,01			
	Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
ОБЕД									
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	33		
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16	58,63		
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	90/20	8,32	13,15	7,17	180,62	79,66		
54-2г/2022н	Макаронные изделия отварные с овощами	150	7,90	6,80	28,60	207,70	30,34		
342/2017м	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0	21,07	84,7	30		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	48,26	10		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	15		
п.г	Мармелад "Вауфош"	30	0,80	0,00	30,40	124,00	25		
	Итого за обед	800	23,89	25,82	121,04	815,21			
	Норма обеда по СанПин 30% 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Итого за день	-	56,81	45,00	203,22	1455,22	422,63		
	Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			

4-й день									
ЗАВТРАК									
15/2017м	Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0,00	53,75	25		
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец свежий /соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	33		
268/2017м	Шницель мясной	90	15,73	16,73	12,76	264,53			
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	30,34		
54-3-н/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	30		
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	72,39	15		
338/2017м	Фрукт свежий	150	1,20	0,30	11,30	57,00	28		
	Итого завтрак	717	26,76	27,01	69,95	636,59			
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
ОБЕД									
67/2017м	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	33		
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32	45,63		
298/2017м	Эрзаы куриные с омлетом и овощами	90	16,67	11,35	7,05	197,03	72,32		
139/2017м	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	30,34		
54-1м/2022н	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	30		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	48,26	10		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	15		
п.т	Батончик БОНФЕТИ	25	2,20	6,00	46,80	250,00	25		
	Итого за обед	775	30,50	28,58	128,19	893,68			
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Итого за день	-	57,26	55,59	198,14	1530,27	422,63		
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			

5-й день									
ЗАВТРАК									
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с изюмом и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	35,68		
412/2017м	Пшеница "Школьная"	100	16,99	19,10	39,50	399,00	60,32		
54-2н/2022м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	30		
338/2017м	Фрукт свежий	150	1,20	0,60	12,15	70,50	28		
	Итого завтрак	687	25,65	29,75	85,71	726,03			
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
	Обед								
75/2017м	Икра свекольная	60	1,32	4,20	6,78	71,40	33		
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63	45,63		
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	90/20	8,32	13,15	7,17	180,62	79,66		
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5	30,34		
360/2017м	Кисель из повидла с витамином С	200	0,1	0	21,07	84,7	30		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	48,26	10		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	15		
П.Т	Шоколад "Аленка"	90	7,00	34,00	53,00	550,00	25		
	Итого за обед	860	27,60	62,69	143,61	1264,08			
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Итого за день								
	Норма по СанПиН ± 5%	-	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	422,63		
ИТОГО	Итого за весь период 5 дней латеря		265,41	296,86	998,35	7814,48			
завтрак и обед	Среднее значение за период		53,082	59,372	199,67	1562,896			
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410			