

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  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ  
«Кортузская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Ненаших  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1955
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т.Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1980

№ рецептуры в тех/к	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
<b>ДЕНЬ № 1- завтрак</b>						
21	Макароны, запеченные с сыром	130	6,45	7,27	19,60	201,26
65	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
<b>ДЕНЬ № 1 – обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
16	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
42	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
59	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
63	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	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
<b>ДЕНЬ № 2 – завтрак</b>						
26	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	50,10	33,18	3,12	390,43
65	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	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
<b>ДЕНЬ № 2 - обед</b>						
6	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82
19	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
50	Плов из птицы	55/200 / 100	30,92	36,57	51,61	338,91
	Напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	23,46	94,25

	промышленного производства					
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Пастила	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		52,07	71,24	191,89	1114,71
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>		110,28	110	269,86	1871,14
<b>ДЕНЬ № 3- завтрак</b>						
29	Вареники ленивые со сметаной	150/5	25,67	16,29	25,18	349,86
65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого завтрак:		33,13	27,5	94,79	714,22
<b>ДЕНЬ № 3 - обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
12	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200/10 /5	2,28	4,18	11,12	92,43
34	Шницель рыбный натуральный	100	13,80	12,70	5,73	112,39
56	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Мармелад	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		33,99	39,18	136,7	919,19
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 3</b>		67,12	66,68	231,49	1633,41
<b>ДЕНЬ № 4 - завтрак</b>						
32	Оладьи из творога с молоком сгущённым	200	6,24	6,10	19,70	158,64
67	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		17,52	22,91	97,33	591,37
<b>ДЕНЬ № 4 - обед</b>						
4	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
14	Суп из овощей	200	1,40	4,00	6,82	77,94
51	Котлета рубленая из кур	75	14,50	11,17	16,34	223,75
53	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

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	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
<b>ДЕНЬ № 5- завтрак</b>						
36	Каша молочная манная	100	17,16	5,93	4,28	139,95
65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	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
<b>ДЕНЬ № 5 - обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
18	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,52	6,00	12,42	102,60
45	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50
20	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
<b>ДЕНЬ № 6- завтрак</b>						
22	Запеканка рисовая с яблоками	180	3,60	5,94	16,56	135,00
67	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
<b>ДЕНЬ № 6 - обед</b>						
3	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
74	Рассольник ленинградский	200	4,53	4,37	20,93	134,30
41	Курица припущенная	75	11,65	8,84	12,05	173,75
56	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	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

<b>ДЕНЬ № 7 - завтрак</b>						
8	Блины с молоком сгущённым	100	24,35	4,60	12,33	100,10
65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	Сыр (порционно)	9	2,09	2,66	0,00	32,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		26,5	27,95	86,83	656,72
<b>ДЕНЬ № 7 - обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
15	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61
75	Гуляш из говядины	75	12,60	12,72	11,76	148,20
53	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
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	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
<b>ДЕНЬ № 8 - завтрак</b>						
31	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,50
67	Какао с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	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:		30,9	28,98	99,59	731,83
<b>ДЕНЬ № 8-обед</b>						
5	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	2,51	4,92	46,26
13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,96	6,12	78,96
37	Рыба аппетитная	150	8,85	11,71	7,82	172,8
56	Рис отварной	150	3,15	7,95	22,05	112,50
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	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
<b>ДЕНЬ № 9-завтрак</b>						
76	Пирожок печёный	150	8,85	11,71	7,82	172,8
65	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
<b>ДЕНЬ № 9 - обед</b>						
77	Винегрет	60	0,48	0,06	1,56	8,40
17	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36
40	Жаркое по-домашнему	80/80	11,21	12,57	14,67	216,01
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	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
<b>ДЕНЬ № 10-завтрак</b>						
24	Каша «Дружба» жидкая с изюмом	150	1,76	4,03	25,48	145
68	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	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
<b>ДЕНЬ № 10 - обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
18	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
46	Тефтели мясные	75	10,65	8,55	9,75	160,50
59	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
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	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	398,51 9	1443,77 1
<b>ДЕНЬ № 11-завтрак</b>						
77	Суп молочный с лапшой	200	3,3	4,5	10,32	93,52
65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
2	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

<b>ДЕНЬ № 11-обед</b>						
9	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
12	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82,00
39	Голубцы ленивые	120/240	10,61	6,81	15,04	164,00
55	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Шоколад	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:		27,09	32,9	136,06	930,37
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 11</b>		<b>38,13</b>	<b>48,3</b>	<b>236,78</b>	<b>1435,7</b>
<b>ДЕНЬ № 12-завтрак</b>						
32	Оладьи с джемом	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
66	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
<b>ДЕНЬ № 12-обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
76	Суп-уха из рыбной консервы	200/5	1,46	3,93	10,19	82,00
43	Зразы рубленые	66/250	15,26	20,10	25,25	351,00
56	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, ржаной	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
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 12</b>		<b>50,7</b>	<b>57,84</b>	<b>179,98</b>	<b>1399,93</b>

Примечание:

- 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)
- 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.