

Согласовано:

Директор образовательного учреждения



Утверждаю:

ЗРУ по школьному питанию
ООО «РБЕ»



В.В. Мещанинова

**МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
Возрастная категория 7-11 лет**

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Стоимость питания 1 день 208,00 руб.

2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 1 неделя							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,45	0,35	72
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	2008	189	12,65	15,39	54,40	364
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2022	774	3,86	3,84	14,70	128
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	500			28,64	28,31	98,33	750,00
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом (с морковью)	60	2008	41	0,88	3,65	5,17	57
Рассольник ленинградский с мясом дылленка и сметаной	210	2017	96	13,48	15,59	35,90	239
Шницель рубленый куриный	90	2022	622	13,32	14,07	18,48	226
Пюре картофельное	150	1971	324	3,13	7,09	49,40	186
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			38,92	43,82	162,68	1011,00
Всего за день:				67,56	72,13	261,01	1761,00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 1 неделя							
Завтрак							
Бутерброд с джемом (25/20)	45	2008	2	0,14	0,04	10,02	42
Омлет	125	2016	232	13,25	17,63	36,92	293
Чай с сахаром	200	2007	420	1,93	0,75	12,53	65
Фрукт (Яблоки)	100	2016	403	0,80	0,20	8,10	78
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	520			21,90	22,25	96,45	664,00
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,31	3,14	0,94	57
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	8,23	15,67	193
Мясо тушеное (свинина) (45/45)	90	2008	257	12,84	18,50	19,84	167
Каша гречневая рассыпчатая	150	1971	478	14,41	13,46	43,13	289
Компот из смеси сухофруктов	200	2018	6/10	0,20	0	24,04	96
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			39,45	46,71	136,25	1018,00
Всего за день:				61,35	68,96	232,70	1682,00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 1 неделя							
Завтрак							
Булочка молочная	80	2008	477	8,50	7,50	44,00	256
Суфле творожное с джемом 150/20	170	2016	239	14,03	15,30	36,40	328
Чай с молоком с сахаром	200	2016	421	2,00	2,30	20,70	88
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	500			29,28	27,90	128,98	828,00
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Фрикадельки куриные из филе цыпленка	90	2016	337	13,32	14,07	18,48	226
Макаронные изделия отварные	150	2018	46/3	3,87	4,74	32,92	207
Напиток из плодов шиповника	200	2018	37/10	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			30,22	30,16	128,14	948,70
Всего за день:				59,50	58,06	257,12	1776,70

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	10,56	14,11	26,11	248
Чай с сахаром	200	2007	420	1,93	0,75	12,53	65
Манник	50	2006	508	4,24	5,64	42,00	210
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	500			21,48	23,30	108,52	679,00
Обед							
Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	2022	42	0,31	3,14	0,94	57
Суп картофельный с горохом, птицей и гренками	210	2008	99	5,48	5,59	15,90	119
Сложный гарнир 150:							
Пюре картофельное	120	1971	324	3,76	7,09	29,40	186
Капуста тушеная	30	2018	11/3	1,76	4,09	17,40	96
Котлета Домашняя	90	2022	535	12,48	13,87	26,13	207
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			32,86	37,22	158,96	1031,00
Всего за день:				54,34	60,52	267,48	1710,00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 1 неделя							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	2017	183	12,28	14,53	24,60	292
Чай с лимоном и сахаром	200	2007	377	0,18	0,04	10,14	42
Гематоген	40	АКП	3	1,40	2,20	30,20	136
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	505			22,56	23,56	92,82	678,22
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	2005	59	0,88	3,67	5,06	57
Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	210	2017	82	3,18	4,87	12,02	199
Котлеты рыбные любительские	90	2022	467	12,15	9,65	49,20	173
Соус томатный	20	2022	671	1,40	1,83	2,93	27
Рис с овощами (морковь, лук)	150	2022	665	6,17	9,58	42,58	267
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,10	28,14	101
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	805			31,97	33,08	172,57	1040,38
Всего за день:				54,53	56,64	265,39	1718,60

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день 2 неделя							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,45	0,35	72
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	2008	189	12,65	15,39	54,40	364
Чай с лимоном и сахаром	200	2007	377	0,18	0,04	10,14	72
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	500			23,93	23,68	92,77	664,00
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	71
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2008	99	7,34	9,11	35,88	181
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами 1	150	2018	58/8	16,10	18,04	51,36	412
Соус томатный	30	2022	671	2,10	2,75	4,35	41
Напиток из плодов шиповника	200	2018	37/10	0,20	0,00	19,00	124
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	725			34,19	33,34	144,36	1044,10
Всего за день:				58,12	57,02	237,13	1708,10

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день 2 неделя							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	55	2016	239	14,03	15,30	36,40	178
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,67	8,10	25,85	251
Чай с сахаром	200	2016	420	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	505			29,38	26,95	102,66	650,00
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,84	3,36	5,76	52
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	2,94	8,13	19,65	243
Фрикадельки мясные тушеные в томатно-сметан соусе 45/45	90	2010	288	12,80	10,02	23,02	156
Каша гречневая рассыпчатая	150	1971	478	2,64	4,80	28,00	214
Сок яблочный	200	2016	484	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			27,69	29,69	138,62	1000,60
Всего за день:				57,07	56,64	241,28	1650,60

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день 2 неделя							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	35	2008	1	5,88	9,22	12,531	117
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	2016	189	8,67	8,10	25,85	251
Чай с молоком с сахаром	200	2016	421	2,00	2,30	20,70	88
Пряники	60	АКП	4	3,36	3,00	45,78	217
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Итого за прием пищи:	545			24,66	25,42	132,74	829,20
Обед							
Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	2022	42	0,88	3,65	5,17	57
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	210	2017	88	7,34	11,28	15,92	127
Плов куриный	170	2022	592	16,12	11,83	42,95	408
Напиток из плодов шиповника	200	2018	37/10	0,20	0,00	19,00	124
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	715			32,57	30,14	115,67	932,00
Всего за день:				57,23	55,56	248,41	1761,20

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день 2 неделя							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченый) с джемом 150/20	170	1996	296	8,35	10,68	39,40	328
Чай с сахаром	200	2016	420	8,08	8,42	16,87	157
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	1,65	0,30	9,88	49
Фрукт (Яблоки)	130	2016	403	1,04	0,26	10,53	101
Итого за прием пищи:	550			22,22	22,16	94,68	742,00
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом (с морковью)	60	2022	52	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной	210	2017	96	13,48	15,59	35,90	239
Гуляш из мяса птицы 45/45	90	2016	311	12,80	10,02	23,02	156
Макаронные изделия отварные	150	2018	46/3	2,64	4,80	28,00	214
Компот из смеси сухофруктов	200	2018	6/10	0,20	0	24,04	96
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			37,83	36,90	150,12	978,00
Всего за день:				60,05	59,06	244,80	1720,00

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день 2 неделя							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	8,67	8,1	25,85	251
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Булочка молочная	50	2008	477	5,31	6,70	22,50	160
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	375	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Итого за прием пищи:	500			22,87	21,89	93,58	691,00
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	71
Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	210	2017	82	3,18	4,87	12,02	199
Фрикадельки куриные из филе цыпленка	90	2016	337	13,32	16,07	18,48	226
Пюре картофельное	150	194	324	3,13	8,5	49,40	186
Чай с лимоном и сахаром	200	2007	377	0,18	0,04	10,14	72
Хлеб крестьянский	50	АКП	1	5,35	2,25	21,75	137
Хлеб ржано-пшеничный	25	АКП	2	2,68	1,13	10,88	79
Итого за прием пищи:	785			28,26	32,92	123,81	969,80
Всего за день:				51,13	54,81	217,39	1660,80
Всего за период:				580,89	599,41	2472,71	17149,00
Среднее значение за период:				58,09	59,94	247,27	1714,90

Сборники рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.