

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 1



Е.Г. Кирпиченко

« 20 » мая 2025 год

Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Школьный комбинат»



Б.Н. Федори

« »

## ПРИМЕРНОЕ

### циклическое меню лагеря труда и отдыха 12 лет и старше



2025 год

г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>24,79</b>	<b>33,07</b>	<b>135,48</b>	<b>885,1</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	14,99	206,45	111/288
	Жаркое по-домашнему	50/150	18,51	10,67	18,94	337	259
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,2	28,2	114,6	342
<b>Итого за обед</b>		<b>891</b>	<b>37,47</b>	<b>28,97</b>	<b>136,26</b>	<b>1078,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1611</b>	<b>62,26</b>	<b>62,04</b>	<b>271,74</b>	<b>1963,25</b>	

**Неделя 1 День 2**

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106	10,79	6,6	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>878</b>	<b>24,32</b>	<b>23,3</b>	<b>93,87</b>	<b>795,5</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,05	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	14,46	15,98	256	234
	Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	359
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>1006</b>	<b>40,21</b>	<b>29,49</b>	<b>202,97</b>	<b>1289,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1884</b>	<b>64,53</b>	<b>52,79</b>	<b>296,84</b>	<b>2084,8</b>	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,41	274,72	223
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>24,62</b>	<b>25,4</b>	<b>69,74</b>	<b>603,82</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	82
	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,16	11,94	25,59	242,64	203
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
<b>Итого за обед</b>		<b>926</b>	<b>59,82</b>	<b>61,04</b>	<b>207,11</b>	<b>1545,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1341</b>	<b>84,44</b>	<b>86,44</b>	<b>276,85</b>	<b>2149,13</b>	

### Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	9,09	10,72	32,38	251	181
	Омлет с морковью	130	11,04	9,21	4,02	244	214
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>22,08</b>	<b>27,62</b>	<b>72,38</b>	<b>718,1</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	55/125	14,35	13,39	17,37	248	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339	
<b>Итого за обед</b>		<b>991</b>	<b>32,09</b>	<b>66,83</b>	<b>143,01</b>	<b>1324,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1563</b>	<b>54,17</b>	<b>94,45</b>	<b>215,39</b>	<b>2042,85</b>	

### Неделя 1 День 5

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	12,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>487</b>	<b>28,78</b>	<b>28,78</b>	<b>76,69</b>	<b>688,7</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/150	21,98	12,52	34,69	429	265
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	0,24	17,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за обед</b>		<b>995</b>	<b>34,38</b>	<b>22,75</b>	<b>164,52</b>	<b>1080,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1482</b>	<b>63,16</b>	<b>51,53</b>	<b>241,21</b>	<b>1769,45</b>	

### Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>632</b>	<b>15,94</b>	<b>22,61</b>	<b>120,75</b>	<b>694,2</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	11,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,78	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,7	0,4	36,7	157	338/339
<b>Итого за обед</b>		<b>981</b>	<b>30,44</b>	<b>24,61</b>	<b>164,05</b>	<b>1064,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1613</b>	<b>46,38</b>	<b>47,22</b>	<b>284,8</b>	<b>1758,47</b>	

**Неделя 2 День 7**

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сок	200	1	0	35	84,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>821</b>	<b>20,73</b>	<b>38,53</b>	<b>82,71</b>	<b>703,8</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	8,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
<b>Итого за обед</b>		<b>1089</b>	<b>48,02</b>	<b>28,8</b>	<b>197,35</b>	<b>1248,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1910</b>	<b>68,75</b>	<b>67,33</b>	<b>280,06</b>	<b>1952,05</b>	

## Неделя 2 День 8

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/15	17,1	11,9	27,48	285	222
	Бутерброд с сыром	50	5,8	7,3	14,83	157	3
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	106,38
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>29,58</b>	<b>33,34</b>	<b>115,79</b>	<b>825,6</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки паровые	100/5	14,82	11,28	11,28	205,77	281
	Рагу из овощей	180	4,64	1,45	30,74	156,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
<b>Итого за обед</b>		<b>936</b>	<b>29,99</b>	<b>19,66</b>	<b>143,93</b>	<b>866,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>59,57</b>	<b>53</b>	<b>259,72</b>	<b>1692,12</b>	

## Неделя 2 День 9

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет с морковью	65	5,52	9,21	2,01	122	214
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>597</b>	<b>11,58</b>	<b>21,57</b>	<b>45,67</b>	<b>434,1</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Тефтели 1 вариант	80/50	10,55	10,18	13,13	195,98	278
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	25,42	164,7	312
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	11,25	50,5	338/339
<b>Итого за обед</b>		<b>1101</b>	<b>32,02</b>	<b>69,58</b>	<b>164,32</b>	<b>1437,43</b>	<b>1122</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1698</b>	<b>43,6</b>	<b>91,15</b>	<b>209,99</b>	<b>1871,53</b>	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	11,25	48	338/339
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>27,18</b>	<b>23,48</b>	<b>141,15</b>	<b>821,7</b>	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,05	3,33	18,46	127,2	104
	Оладьи из печени	100	19,68	21	7,64	328	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,16	11,94	25,59	242,64	203
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	0,24	17,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	11,25	48	338/339
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>	<b>46,83</b>	<b>38,51</b>	<b>153,14</b>	<b>1081,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>74,01</b>	<b>61,99</b>	<b>294,29</b>	<b>1903,64</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>620,87</b>	<b>667,94</b>	<b>2630,89</b>	<b>19187,29</b>	

При составлении меню была использована литература:

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

2. СанПиН 2.3/2.4-3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"  
Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.  
При приготовлении блюд используется йодированная соль

\* В качестве закуски на обед используются порционированные свежие овощи (№ рецептуры 71), салат из сежих огурцов, помидоров с добавлением свежей зелени (№ рецептуры 18,19,20,23,24,25)

## ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	620,9	668	<b>2630,89</b>	19187
Среднее значение за период в день	62	67	263	1919
Норма согласно Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	62	63,4	264	1876
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	100	105	100	102