

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 1



Т.Г. Кирпиченко

« 12 » _____ 2025 год

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори

2025 год

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню лагеря труда и отдыха 7-11 лет



2025 год

г. Феодосия

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	43,27	251	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,34	19,8	85,9	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	101	338/339
Итого за завтрак		610	19,72	21,96	113,65	628,9	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	14,99	206,45	111/288
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295	259
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,45	32	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
Итого за обед		806	32,71	26,14	110,73	855,95	
Итого за день		1416	52,43	48,1	224,38	1484,85	

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
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	210
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	
	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	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		621	18,12	19,07	77,35	530,7	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	15,46	15,98	256	234
	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшенная, или перловая	150	3,6	4,32	38,64	243,7	302
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	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	18,35	50,5	338/339
Итого за обед		939	28,96	25,1	180,53	1077,3	
Итого за день		1560	47,08	44,17	257,88	1608	

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	41	3,28	1,02	21,73	110	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		416	24,9	25,42	74,57	601,82	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	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	150	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		849	58,06	59,02	195,6	1491,47	
Итого за день		1265	82,96	84,44	270,17	2093,29	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	42,36	251	181
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	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	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		557	13,58	28,62	87,45	596,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	5,27	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
Итого за обед		924	29,96	22,38	143,89	1282,35	
Итого за день		1481	43,54	51	231,34	1878,45	

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	14,86	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	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		567	28,78	30,78	83,79	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	265
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
Итого за обед		799	26,62	23,87	123,42	793,45	
Итого за день		1366	55,4	54,65	207,21	1482,15	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	49,05	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	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	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		533	11,34	19,43	113,86	584,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	12,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
Итого за обед		899	28,58	24,5	136,19	857,1	
Итого за день		1432	39,92	43,93	250,05	1441,2	

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
Итого за завтрак		621	19,73	38,53	47,71	619	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	9,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшенная, или перловая	150	3,6	4,32	38,64	243,7	302
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	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	22,5	101	338/339
Итого за обед		949	41,46	24,41	154,47	1041,05	
Итого за день		1570	61,19	62,94	202,18	1660,05	

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	8,3	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	101	338/339
Итого за завтрак		465	29,58	34,34	115,79	769,6	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки паровые	80	7,21	7,9	6,87	117	281
	Рагу из овощей	180	4,64	1,45	30,74	156,6	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		859	22,01	16,23	119,49	705,55	
Итого за день		1324	51,59	50,57	235,28	1475,15	

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	10,21	2,01	122	214
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,27	0,24	12,5	50,6	
	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
Итого за завтрак		597	11,18	22,37	47,17	434,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	5,27	15,94	552,25	119
	Тефтели 1 вариант	80/50	10,55	11,18	13,13	195,98	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,45	32	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		929	29,11	23,44	139,92	1290,48	1122
Итого за день		1526	40,29	45,81	187,09	1724,58	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	49,05	251	182
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	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
Итого за завтрак		573	22,19	19,62	124,33	687,5	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Оладьи из печени	100	18,68	22,56	7,64	328	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,8	0,4	11,25	48	338/339
Итого за обед		899	40,47	38,03	128,57	1030,1	
Итого за день		1472	62,66	57,65	252,9	1717,6	
Среднее значение за период			537,06	543,26	2318,48	16565,32	

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 свежих 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:	537	543	2318		16485
Среднее значение за период в день	53,7	54	232		1649
Норма согласно Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	53	54,5	231		1621
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	101	100	100		102