

СОГЛАСОВАНО:

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.

**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

**Красногвардейского района
(возрастная категория 7-11 лет)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций
/Н.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборник технических нормативов
ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,
биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

2025 г

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,06	2,1	12,0
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,41	31,4	379,1
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<i>Итого за завтрак:</i>		655	23,43	21,39	87,0	638,3
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
252	Суп «Харчо»	200	4,87	6,84	1,95	87,8
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,57	9,25	38,61	271,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		820	36,1	23,21	125,64	859,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1475	59,53	44,6	212,64	1497,9

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,62	3,63	1,29	40,3
417	Омлет натуральный с помидором	151	11,18	19,27	3,37	231,7
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
<i>Итого за завтрак:</i>		551	15,81	23,29	59,96	518,2
ОБЕД						
62	Капуста квашеная с луком	60	1,02	3,0	5,0	51,42
248	Суп « Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4
634	Картофель отварной с зеленью	155	2,98	5,85	20,65	155
534	Котлеты домашние запеченные	100	12,1	23,2	9,15	293,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		820	34,64	76,52	120,64	1342,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1371	50,45	99,81	180,6	1860,52

День: 3-среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
839	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	25	1,88	2,5	18,6	104,3
	<i>Итого за завтрак:</i>	515	27,75	19,78	124,4	792,2
ОБЕД						
99	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,66	3,67	2,71	46,6
211	Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64
291	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,4	298,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<i>Итого за обед:</i>	775	27,67	17,43	116,83	744,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1290	55,42	37,21	241,23	1536,4

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пиши, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный	200	4,38	3,8	14,37	120
398	Блинчики с фруктовым фаршем	70	3,45	1,84	16,2	122
386	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	570	14,03	11,04	48,77	391
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка	60	1,5	4,42	1,71	52,7
219	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,67	4,07	10,2	91,6
309	Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,38	2,56	225
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<i>Итого за обед:</i>	830	31,6	32,74	118,94	906,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1400	45,63	43,78	167,71	1297,5

День: 5 – пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9,04	13,44	40,16	318
412	Пицца школьная	80	8,07	8,9	21,0	202,4
839	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
<i>Итого за завтрак:</i>		590	18,34	22,61	115,06	751,1
ОБЕД						
100	Салат из редиса и свежих огурцов	60	0,67	3,94	2,79	52,42
236	Суп «Бразильский»	200	2,55	5,39	7,34	94,1
304	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,9	216,7
471	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
338	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
<i>Итого за обед:</i>		840	30,67	29,78	148,73	992,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1430	49,01	52,39	263,79	1743,32

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
418	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,21	301,1
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнir)	20	0,46	0,24	2,86	13,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<i>Итого за завтрак:</i>		550	20,25	26,48	52,45	531,4
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6
287	Щи «Новгородские» со сметаной	200/10	1,41	3,96	6,32	71,8
284/331	Запеканка картофельная с мясом	200/30	23,43	30,3	29,41	472,33
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		805	32,94	38,18	109,83	912,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1355	53,19	64,66	162,28	1444,13

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидккая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251
279	Оладьи с джемом	85	6,48	6,24	36,29	227
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
<i>Итого за завтрак:</i>		635	20,57	20,87	126,37	780,8
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
283	Суп-лапша домашняя	200	6,75	9,53	9,4	159,2
524	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	13,05	10,93	21,86	237,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		775	28,06	21,48	106,54	745
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1410	48,63	42,35	232,91	1525,8

День: 8- среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
386	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
<i>Итого за завтрак:</i>		530	34,22	26,18	110,1	815,5
ОБЕД						
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40
273	Суп рыбный	200	4,6	7,0	6,8	105,8
312	Пюре картофельное	155	3,16	4,96	21,1	141,8
600	Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		820	23,01	25,87	106,1	750,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1350	57,23	52,05	216,2	1565,7

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная	210	9,04	13,44	40,16	318
1168	Гамбургер школьный	100	10,5	11,35	26,06	249,5
356	Кисель из цитрусовых	200	0,39	0,1	30,15	140,8
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<i>Итого за завтрак:</i>		610	20,33	24,89	106,17	755,3
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
211	Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64
630	Ризotto	150	15,1	10,3	18,2	224,6
471	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
338	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		825	39,34	27,23	111	850,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1435	59,67	52,12	217,17	1605,7

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
68	Салат из моркови по-корейски	60	0,63	0,1	5,11	23,94
404	Паста «Болоньезе»	200	15,2	86,8	44,2	341,6
839	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
<i>Итого за завтрак:</i>		560	17,06	87,17	103,21	596,24
ОБЕД						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40
248	Суп «Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4
309	Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2
622	Шницель рубленный из птицы	100	15,17	23,82	15,83	337,9
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
<i>Итого за обед:</i>		820	39,79	77,87	134,54	1422,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1380	56,85	162,04	237,75	2018,74

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	42,4 – 52,6	44,5 – 56,5	169,4 – 211,2	1238,2 -1663,0
Фактическое содержание	53,9	65,2	213,2	1609,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак(не менее500)	Обед (не менее700)
Фактическое значение	577	813