

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 2.3/2.4.23590-20 «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 рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.
Сборник рецептов 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 пищи, 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 гарнир) | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 жидкая 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 | Ризотто | 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 |
| | Итого за обед: | 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 |
| | Итого за завтрак: | 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 рубленый 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 |
| | Итого за обед: | 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 |