

СОГЛАСОВАНО:

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.

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

---

**Красногвардейского района**  
**( *возрастная категория 11-18 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	100	1,17	0,1	3,5	20
406	Паста сливочная с курицей	250	18,91	22,2	34,1	412,1
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:	715	25,41	23,22	91,1	679,3
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
252	Суп «Харчо»	250	6,1	17,1	2,44	109,8
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7
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:	940	39,4	31,0	134,84	902,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1655	64,81	54,22	225,94	1582,1

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	100	1,03	6,05	2,15	67,2
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
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	8,33	43,5
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	616	17,92	26,0	69,15	588,6
ОБЕД						
62	Капуста квашеная с луком	100	1,7	5,0	8,33	85,7
248	Суп « Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7
634	Картофель отварной с зеленью	185	3,55	6,98	24,65	185
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:	940	39,79	91,83	131,21	1549,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1556	57,71	117,83	200,36	2138,5

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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
СРБ	Кондитерские изделия	45	3,38	4,5	33,48	187,74
	Итого за завтрак:	585	29,45	21,98	144,18	899,14
ОБЕД						
99	Салат из помидор с растительным маслом	100	1,1	6,12	4,71	77,7
211	Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2
291	Плов из птицы	250	22,51	11,18	45,5	373,25
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:	915	32,94	23,04	129,05	865,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1500	62,39	45,02	273,23	1764,29

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	250	5,48	4,75	17,96	150
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:	620	15,13	11,99	52,36	421
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка	100	2,5	7,36	2,85	87,8
219	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,07	5,04	12,6	113,4
309	Макаронные изделия отварные	185	6,72	7,13	37,56	241,3
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:	950	34,09	37,81	128,57	1002,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1570	49,22	49,8	180,93	1423,5

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	260	11,19	16,64	49,72	393,7
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:	640	20,49	25,81	124,62	826,8
ОБЕД						
100	Салат из редиса и свежих огурцов	100	1,12	6,57	4,65	87,37
236	Суп «Бразильский»	250	3,19	6,74	9,18	117,63
304	Рис отварной	185	4,5	6,62	45,24	258,63
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:	960	32,49	34,83	159,77	1095,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	52,98	60,64	284,39	1922,43

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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
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:	590	20,69	26,56	53,97	540,2
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56,0
287	Щи «Новгородские» со сметаной	250/10	1,74	4,9	7,82	88,9
284/331	Запеканка картофельная с мясом	220/30	25,47	32,9	31,97	513,4
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:	915	35,64	43,73	114,62	993,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1505	56,33	70,29	168,59	1533,5

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	260	7,56	13,27	40,08	310,76
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:	685	22,02	23,42	134,07	840,56
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
283	Суп-лапша домашняя	250	9,6	42,94	0,75	214,15
524	Голубцы ленивые со сметаной	250/10	16,16	13,53	27,86	294,2
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:	915	34,46	57,57	105,41	865,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	56,48	80,99	239,48	1705,91



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)	150	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	580	34,22	26,18	110,1	815,5
ОБЕД						
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,67	6,02	2,33	66,7
273	Суп рыбный	250	5,75	8,75	8,5	132,25
312	Пюре картофельное	185	3,78	5,92	25,2	169,2
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:	940	26,0	30,99	112,83	830,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1520	60,22	57,17	222,93	1646,25

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	260	11,19	16,64	49,72	393,71
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:	660	22,48	28,49	115,73	831,01
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
211	Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2
630	Ризотто	180	18,12	12,36	21,84	269,52
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:	945	43,13	30,3	117,28	919,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1605	65,61	58,79	233,01	1750,33

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	100	1,05	0,17	8,52	39,9
404	Паста «Болоньезе»	250	19,0	108,5	55,25	427
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:	650	21,28	108,94	117,67	697,6
ОБЕД						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,75	6,02	2,33	66,6
248	Суп «Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7
309	Макаронные изделия отварные	185	6,73	7,13	37,56	241,4
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:	940	45,09	93,62	144,8	1631,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1590	66,37	202,56	262,47	2329,2

**Распределение пищевых веществ и калорийности ( за 10 дней)**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>Нормативное значение</b>	<b>54,0 – 59,5</b>	<b>55,2 – 60,8</b>	<b>216,0 – 235,0</b>	<b>1576,8 – 1718,2</b>
<b>Фактическое содержание</b>	<b>59,21</b>	<b>79,73</b>	<b>229,13</b>	<b>1779,6</b>

**СУММАРНЫЕ  
ОБЪЕМЫ БЛЮД  
ПО ПРИЕМАМ  
ПИЩИ (В  
ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей 7-11 лет норма</b>	<b>Завтрак(не менее500)</b>	<b>Обед (не менее700)</b>
<b>Фактическое значение</b>	<b>634,1</b>	<b>936</b>