Согласовано
Директор «Средняя школа №35»

И.Г. Анульева

Утверждаю директор
ООО «Азбука Питания»

Е.А.Широканова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2025г.

На базе школьных столовых ООО «Азбука питания»

Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет.

Питание 2-х разовое

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Какао с молоком 200	200	7,87	7	20,08	190	919,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		550	16,43	18	73,75	583,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	5	30,6	205,2	1 032
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		800	22,57	24	105,48	855,2	
Итого за день		1 350	39	42	179,23	1439	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	24,52	15	74,85	570,5	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		800	26,56	44	126,95	942,4	
Итого за день		1 370	51,08	59	201,8	1512,9	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	9,61	8	11,07	190,9	972
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200			24	95	706,04
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		550	18,56	21	115,05	805,4	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной""	250	0,4	1	2,64	20,8	1 175,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Жаркое по-домашнему со свининой_@	250	16,53	30	28,43	453,6	893,08
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		770	25,14	35	85,64	763	
Итого за день		1 320	43,7	56	200,69	1568,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 220	220	7,91	7	39,37	266,9	883,04
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		575	11,98	10	71,43	537	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6	12,65	138	3,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Котлета из мяса кур	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		830	42,81	22	123,18	887,1	
Итого за день		1 405	54,79	32	194,61	1424,1	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога	150	13,4	13	16,67	260,5	1 478
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Булочка к чаю ®	50	3,95	5	27,75	128,5	450,13
Итого за Завтрак		550	19,37	19	86	614,2	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой_@	250	5,23	15	22,9	252,9	543,02
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
Итого за Обед		800	22,66	28	98,99	734,1	
Итого за день		1 350	42,03	47	184,99	1348,3	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменс **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	257	235,05
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
Итого за Завтрак		500	23,52	31	72,32	627,6	
Обед							
	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
Итого за Обед		800	20,8	26	114,27	870,8	
Итого за день		1 300	44,32	57	186,59	1498,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,7	9	29,73	227	886
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	7,6	10	63	438,4	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7	17,03	156,9	3,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		800	36,06	27	121,24	883,2	
Итого за день		1 350	43,66	37	184,24	1321,6	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		575	14,02	14	62,72	496,3	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	138,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		840	35,73	18	133,37	922,7	
Итого за день		1 415	49,01	33	173,52	1371,6	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200			24	95	706,04
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		510	10,83	8	86,93	520,4	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		800	32,03	34	89,97	743,8	
Итого за день		1 310	42,86	42	176,9	1264,2	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	220	8,27	8	45,21	289,6	853
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		560	10,25	16	78,61	567,1	
Обед							
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	90	1,99	5	16,3	126	995
	Капуста тушеная	90	1,55	2	10,94	70,8	999
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
Итого за Обед		800	34,47	27	102,63	816,9	
Итого за день		1 360	44,72	43	181,24	1384	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4	972
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		510	22,6	20	60,94	603,2	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов со свининой_@	300	6,28	19	27,48	303,5	543,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		800	16,88	30	90,94	705,8	
Итого за день		1 310	39,48	50	151,88	1309	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога	150	13,4	13	16,67	260,5	1 478
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,42	14	58,25	485,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		810	23,71	43	103,46	871,3	
Итого за день		1 310	39,13	57	161,71	1357	

Итого за период	16 150	534,52	554	2199,97	16845,9	
Среднее значение за период	1 345,8	44,5	46,2	183,3	1403,8	

Составил _____ Клочкова М.В. Утвердил _____

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным прибыванием детей на 2025 год на базе школьных столовых ООО "Азбука питания" категории дете 6 лет 6 месяцев до 17 лет СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 "Гигиеничеснические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневним пребываием детей в период каникул"
Приказ № 52 от 12.02.2025г. Органа местного самоуправления " Управления образования города Каменска- Уральского" "Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детейв 2025 году (Прилагается).
В данном меню учтены:
Возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше,к СанПиН 2.3/2.4. 359 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учередениях с д ным прибыванием детей в период каникул" это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет. Масса порций блюд (в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб №1 СанПиН 2.3/2.4.35 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительныхучереждениях сдневным прибыванием детей в период каникул", что является одним из главных требовани при составлении меню.
Приказ № 52 от 12.02 2025.г Управления Образования г. Каменска -Уральского " Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 г," В данном казе указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно,без деления по возрастам категориям,продолжительность работы лагеря 18 рабочих дней.
В питании используется йодированная соль, витаминизиров ный хлеб,витаминизированный напиток "Витошка".
Столовая работает на овощнных и мясных полуфабрикатах.
Молоко, творог,сметана реализуется только после термической обработки.
В меню включены овощи и фрукты.

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов,предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35%% от суточного рациона приложение№10 таб 3 С Н 2.3/2.4.3590-20.
- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах (белках,жирах,углеводах и энергии),а так же жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложение № 10 таб. № 1 СанПиН 4. 3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.
- содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.
- использованы сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур для общеобразовательных учереждений / Под ред. Могильного М. П. и Тутельяна В.А.,2011.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Г. Лапшеной,2004.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обчающихся в образовательных организаций. Г.Г онищеннко, Издание 2 Москва 2022г.
ТТК.