



Согласовано
Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35»
И.П. Ангульева



Утверждаю директор
«Азбука Питания»
Е.А. Широкалова

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 Каме Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 Каме Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Свекла отварная	60	0,9		5,28	25,2	14 582
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	570	24,94	15	74,13	562,7	
Обед	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	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	26,18	43	117,6	925,2	
Итого за день		1 370	51,12	58	191,73	1487,9	

(лист 3)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная 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	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 свиной @	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	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
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	22,79	30	112,27	840,6	
Итого за день	1 350	30,39	40	175,27	1279	

(лист 7)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	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	49,75	32	196,09	1419	

(лист 8)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Итого за Завтрак	550	13,7	17	110,27	710	

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		1 350	45,73	51	200,24	1453,8	

(лист 9)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	

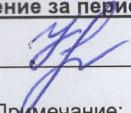
(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4	972
	Морковь отварная	60	0,76	3	3,95	43,2	1 488
	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
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
Итого за Завтрак		550	28,18	27	62,99	675,1	
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 свиной @	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		1 350	45,06	57	153,93	1380,9	
Итого за период		13 620	446,29	458	1858,02	14184,4	
Среднее значение за период		1 135	37,2	38,2	154,8	1182	

Составил  Ключкова Марин

Утвердил _____

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2025 год на базе школьных столовых ООО "Азбука питания" категории детей от 6.6 лет 6 месяцев до 17 лет СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием 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 детей в 2025 году (Прилагается).

В данном меню учтены:

Возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше, к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием 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 2.3/2.4.3590-20 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул", что является одним из главных требований при составлении меню.

Приказ № 52 от 12.02.2025г. Управления Образования г. Каменска -Уральского " Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 г." В данном приказе указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастным категориям, продолжительность работы лагеря 18 рабочих дней.

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток "Витошка".

Столовая работает на овощных 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 СанПиН 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 приложения № 10 таб. № 1 СанПиН 2.3/2.4. 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 учреждений / 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 обучающихся в образовательных организациях. Г.Г онищенко,
Издание 2 Москва 2022г.
ТТК.