

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13



« 22 » 10 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



« 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

7-11 лет



2025год
г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	43,3	251	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,34	19,8	85,9	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	101	338/339
Итого за завтрак		610	19,72	21,96	114	628,9	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	15	206,45	111/288
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,09	16,6	295	259
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,45	32	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
Итого за обед		806	32,71	26,14	111	855,95	
Итого за день		1416	52,43	48,1	224	1484,85	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	210
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,7	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,6	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за завтрак		621	18,12	19,07	77,4	530,7	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,5	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	15,46	16	256	234
	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшенная, или перловая	150	3,6	4,32	38,6	243,7	302
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	359
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за обед		939	28,96	25,1	181	1077,3	
Итого за день		1560	47,08	44,17	258	1608	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,4	274,72	223
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,7	110	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за завтрак		416	24,9	25,42	74,6	601,82	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	82
	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,46	9,95	21,3	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		849	58,06	59,02	196	1491,47	
Итого за день		1265	82,96	84,44	270	2093,29	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	42,4	251	181
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	214
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за завтрак		557	13,58	28,62	87,5	596,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	5,27	15,9	552,25	119
	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за обед		924	29,96	22,38	144	1282,35	
Итого за день		1481	43,54	51	231	1878,45	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,5	250,8	204
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	14,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за завтрак		567	28,78	30,78	83,8	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26	322	265
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за обед		799	26,62	23,87	123	793,45	
Итого за день		1366	55,4	54,65	207	1482,15	

Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	49,1	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,7	110	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за завтрак		533	11,34	19,43	114	584,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,2	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	12,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	142,35	310
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	18,4	50,5	338/339
Итого за обед		899	28,58	24,5	136	857,1	
Итого за день		1432	39,92	43,93	250	1441,2	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупя рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22	159	424
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
Итого за завтрак		621	19,73	38,53	47,7	619	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	9,23	12,2	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшенная, или перловая	150	3,6	4,32	38,64	243,7	302
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,7	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	22,5	101	338/339
Итого за обед		949	41,46	24,41	154	1041,05	
Итого за день		1570	61,19	62,94	202	1660,05	

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов./
2. СанПиН 2.3/2.4-3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательный

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

При приготовлении блюд используется йодированная соль

* В качестве закуски на обед используются порционированные свежие овощи (№ рецептуры 71), салат из сежих огурцов, помидоров с

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 7 дней:	383	389	1643	11648
Среднее значение за период в день	54,6	56	235	1664
Норма согласно Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	53	54,5	231	1621
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	103	102	102	103



Пропито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов
Генеральный директор АО «Школьный
комбинат»
И.И. Федори