

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школа № 13



« 24 » 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



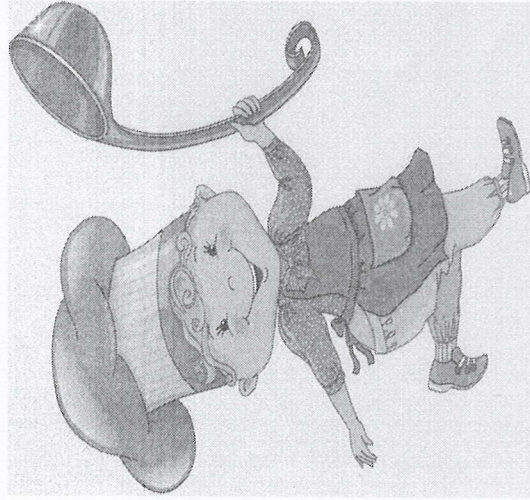
Б. П. Федори

« 24 » 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

12 лет и старше



2025 год
г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
Итого за завтрак	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
		720	24,79	33,07	135,48	885,1	
	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	14,99	206,45	111/288
Обед	Жаркое по-домашнему	50/150	18,51	10,67	18,94	337	259
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,2	28,2	114,6	342
Итого за обед		891	37,47	28,97	136,26	1078,15	
Итого за день		1611	62,26	62,04	271,74	1963,25	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа 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	10,79	6,6	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	ПР
	Итого за завтрак	878	24,32	23,3	93,87	795,5	
	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,05	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	14,46	15,98	256	234
	Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	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	11,25	50,5	338/339
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	ПР
	Итого за обед	1006	40,21	29,49	202,97	1289,3	
	Итого за день	1884	64,53	52,79	296,84	2084,8	

Неделя 1 День 3

Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,41	274,72	223
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		415	24,62	25,4	69,74	603,82	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	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	180/5	10,16	11,94	25,59	242,64	203
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
Итого за обед	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
		926	59,82	61,04	207,11	1545,31	
	Итого за день	1341	84,44	86,44	276,85	2149,13	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	9,09	10,72	32,38	251	181
	Омлет с морковью	130	11,04	9,21	4,02	244	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	11,25	50,5	338/339
	Итого за завтрак	572	22,08	27,62	72,38	718,1	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	55/125	14,35	13,39	17,37	248	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Итого за обед	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Итого за обед	991	32,09	66,83	143,01	1324,75	
	Итого за день	1563	54,17	94,45	215,39	2042,85	

Неделя 1 День 5

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	12,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		487	28,78	28,78	76,69	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/150	21,98	12,52	34,69	429	265
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	0,24	17,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за обед		995	34,38	22,75	164,52	1080,75	
Итого за день		1482	63,16	51,53	241,21	1769,45	

Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	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
Итого за завтрак	Фрукты в ассортименте*	50	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
		632	15,94	22,61	120,75	694,2	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	11,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,78	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	50	0,7	0,4	36,7	157	338/339
		981	30,44	24,61	164,05	1064,27	
Итого за обед		1613	46,38	47,22	284,8	1758,47	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа 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	21,96	159	424
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сок	200	1	0	35	84,8	ПР
	Итого за завтрак	821	20,73	38,53	82,71	703,8	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	8,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
	Итого за обед	1089	48,02	28,8	197,35	1248,25	
Итого за день		1910	68,75	67,33	280,06	1952,05	

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов./ Под 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 добавлением

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 7 дней:	443,7	462	1866,89	13720
Среднее значение за период в день	63	66	267	1960
Норма согласно Приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	62	63,4	264	1876
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	102	104	101	104

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьный
комбинат»

Б.П.Федори

