



В.М. Пугачев



***Основное (организационное) меню школьных
столовых для лагерей отдыха и оздоровления
детей с 7 до 11 лет с дневным пребыванием
при муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях
Первомайского района в 2024 году***

Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использовался: сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2011г., сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2010г.

Кондитерские изделия:зефир,пастила,мармелад,печенье,вафли,пряники,кексы.

Фрукты свежие:яблоки,груши,бананы,слива,персики,абрикосы.

В ежедневном(фактическом) меню указывается из какой крупы приготавливается гарнир например: каша вязкая перловая, а также сок фруктовый- персиковый, фрукты свежие-яблоки.

Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1: 5 или 1: 6.

Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

День - 1

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Овощи свежие(порционно огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Омлет с картофелем	160/5	12	22,2	12,4	300	218
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Итого завтрак:	522					
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	
обед						
Свежие помидоры с луком	60	0,6	4,8	3,6	62	23
Борщ с картофелем/ сметана	250/5	1,7	9,6	8,5	85	82*
Каша вязкая гречневая	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Мясо тушеное	50/50	15,2	17,3	2,5	225	256
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24,6	114	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого обед:	955					
Итого:		57,7	72,5	206,2	1666,2	

День - 2

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Макароны отварные с сыром	200/10/40	12,2	13,2	30,2	290	204
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,9	100	379
Бутерброд с повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого завтрак:	510					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
обед						
Овощи свежие(порционно огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	5,3	16,2	122	96
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба, тушенная с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
Напиток лимонный	200	0,6	0	10,4	97	256
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Ватрушка с творогом или повидлом	70	9,2	5,4	29	202	458
Итого обед:	925					
Итого:		51,8	39,9	212,1	1488,2	

День - 3

В.М. Водоренко

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Пудинг из творога запеченный	250	45	39	115,8	493	222
Молоко сгущенное	30	2,3	0,2	14,7	70	
Какао с молоком	200	4,07	3,5	20,9	118	382
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Итого завтрак:	510					
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	
обед						
Свекла с черносливом	60	0,9	3,1	11,7	79	28
Суп из овощей/ сметана	250/5	2,5	8,6	17	103	99
Гренок с мясом птицы	150/100	21,2	13	44,7	381	291
Чай с сахаром	200	0,07	0,03	9,2	44	376
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Итого обед:	855					
Итого:		84,3	68,5	323,5	1727,0	

День - 4

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Суп молочный манный	200	5,4	5,04	16,1	132	92
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Итого завтрак:	537					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
обед						
Суп гороховый с гренками	250	8,1	7,3	19,1	133	102
Гренки	20	2,5	0,3	15,2	73,6	115
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	1,9	5,2	13,9	112	142
Биточки рыбные запеченные	90	11,4	3,6	7,9	111	255
Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	17	87	
Йогурт (индивид. упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого обед:	900					
Итого:		56,0	42,3	216,5	1419,6	

День - 5

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Сырники из творога запеченные	250	34	28	28,5	482	219
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	2,3	0,2	14,7	70	322
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Итого завтрак:	527					
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	
обед						
Икра из кабачков	60	0,54	2,8	3,6	41,8	53
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167	87
Макаронь отварные	150	5,4	4,5	26,4	168	309
Шницель натуральный рубленый	90	16	34	7,8	307	267
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Итого обед:	870					
Итого:		77,7	87,6	215,6	1849,8	

День - 6

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Омлет с зеленым горошком	160	13	19	16,8	264	219
Оладьи с повидлом или джемом	120/10	9,0	14,6	49,4	366	401
Какао с молоком	200	4,07	3,5	20,9	118	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	1
Итого завтрак:	520					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
обед						
Овощи свежие(порционно помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Борщ с картофелем(свекольник)	250/5	2,1	5	13,5	118	83
Жаркое по-домашнему	250	29,7	7,5	26,4	293	259
Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого обед:	955					
Итого:		72,7	54,7	230,6	1664,2	

День -7

Директор В. М. Сидоренко

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Свежие помидоры с луком	60	0,6	4,8	3,6	62	23
Драчена яичная	150	14,8	20,2	9	276	216
Чай с сахаром	200	0,07	0,03	9,2	44	376
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Итого завтрак:	510					
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	
обед						
Овощи свежие(порционно огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Суп с яйцом,зелен.горошек/сметана	250/36/5	8,2	6,5	19,2	169	215
Каша вязкая пшеничная(ячневая)	150	4,3	9	38,8	220	303
Котлета рубленая из птицы	90	13,7	26,4	13,8	349	294
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Итого обед:	906					
Итого:		59,4	77,8	219,2	1793,2	

День - 8

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Каша молочная вязкая с маслом	200/10	7	13,1	39,5	216	173/174
Какао с молоком	200	4,07	3,5	20,9	118	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Итого завтрак:	500					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
обед						
Суп фасолевый	250	5,1	7,3	16,1	133	102
Овощи фарш мясом и рисом/соусом	195/45	18,4	14,2	35	336	286
Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	458
Итого обед:	880					
Итого:		55,4	51,5	232,1	1475,0	

День - 9

Директор

В.А. Сидоренко

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Запеканка из творога	250	43,7	30,1	42,7	618	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	2,3	0,2	14,7	70	322
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,9	100	379
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Итого завтрак:	510					
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	
обед						
Овощи свежие(порционно огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Борщ с фасолью /сметана	250/5	3,5	7,1	14,5	118	84
Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,6	199	305
Птица тушеная в соусе	50/50	13,2	10,8	2,9	162	290
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	114	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого обед:	955					
Итого:		83,0	59,4	250,2	1874,2	

День - 10

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
завтрак						
Суп молочный с вермишелью	200	6,04	5,6	18,2	147	120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,03	9,2	44	376
Бутерброд с повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	156	2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Итого завтрак:	505					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
обед						
Овощи свежие(порционно помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Бульон с лапшой домашней	250	3,4	0,75	14,4	79	110
Лапша домашняя	20	2,4	0,8	11	68	118/114
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба запеченая с морковью	90	11	6,7	3,8	112	253
Напиток лимонный	200	0,6	0	10,4	97	256
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	91	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Пирог открытый с повидлом(пирожок)	50	0,3	0,17	6,7	137	414/454
Итого обед:	900					
Итого:		38,8	24,6	191,2	1308,2	
Итого за весь период:		63,7	57,9	229,7	1626,6	

