



***Основное (организационное) меню школьных столовых для лагерей отдыха и оздоровления детей с 11 до 17 лет с дневным пребыванием при муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района в 2025 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2011г., сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Овощи свежие(порционно огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
Омлет с картофелем	200/5	15	27,7	15,5	375	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	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>602</b>					
Сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1	0	20,2	85	
<b>обед</b>						
Овощи свежие(порционно помидор)	150	1,65	0,3	5,7	33	71
Борщ с картофелем/ сметана	250/5	1,7	9,6	8,5	85	82
Каша вязкая гречневая	200	8,8	8,1	51,3	324	303
Мясо тушеное	60/60	18,2	21	3	270	256
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
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	
<b>Итого обед:</b>	<b>1115</b>					
<b>Итого:</b>		<b>67,2</b>	<b>79,2</b>	<b>225,5</b>	<b>1843,0</b>	

## День - 2

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Макаронны, запеченные с яйцом	255	12,2	11	37	362	206
Оладьи из печени	50	9,34	11,28	3,82	164	282*
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
<b>обед</b>						
Овощи свежие(порционно огурцы)	150	1,05	0,15	2,8	18	71
Рассольник ленинградский/сметана на м/б	250/5	2,2	5,3	16,2	122	96
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	11,35	6,1	2,3	111	252
Напиток лимонный	200	0,6	0	10,4	97	256
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	141	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Ватрушка с творогом или повидлом	70	9,2	5,4	29	202	410
<b>Итого обед:</b>	<b>1075</b>					
<b>Итого:</b>		<b>63,5</b>	<b>54,0</b>	<b>234,6</b>	<b>1812,0</b>	

\*пищевые в-ва по рецептуре 282 с печенью говяжьей

м/б-технологическая карта

День - 3

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Пудинг из творога запеченный	250	45	39	115,8	493	222
Молоко сгущенное	50	3,8	0,33	24,5	116	
Какао с молоком	200	4,07	3,5	20,9	118	382
Кондитерское изделие	50	1,5	0,5	52,3	280	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>					
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	
<b>обед</b>						
Свекла с черносливом	150	2,25	7,6	29,2	196	28
Суп из овощей/ сметана на м/б	250/5	2,5	8,6	17	103	99
Плов 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	
Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	53,8	302	429
<b>Итого обед:</b>	<b>1045</b>					
<b>Итого:</b>		<b>95,6</b>	<b>79,5</b>	<b>425,5</b>	<b>2304,0</b>	

День - 4

м/б-технологическая карта

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Суп молочный манный	250	6,7	6,3	20,1	165	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	45	4,3	0,45	27,7	131	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>602</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
<b>обед</b>						
Свежие помидоры с луком	150	1,65	9,1	6,9	117	23*
Суп гороховый с гречками на м/б	250	8,1	7,3	19,1	133	102
Гренки	20	2,5	0,3	15,2	73,6	115
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,8	8	26	196	151
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 (индивидуальная упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
<b>Итого обед:</b>	<b>1100</b>					
<b>Итого:</b>		<b>63,8</b>	<b>55,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1714,6</b>	

\*пищевые в-ва по рецептуре 23 с луком репчатым

День - 5

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Сырники из творога запеченные	250	34	28	28,5	482	219
Соус из повидла	50	3,8	0,33	24,5	116	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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>547</b>					
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	
<b>обед</b>						
Икра из кабачков	150	1,35	6,9	9	105	53
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167	87
Макаронны отварные	200	7,2	6	35,2	224	202
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	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
<b>Итого обед:</b>	<b>1110</b>					
<b>Итого:</b>		<b>86,3</b>	<b>96,3</b>	<b>244,9</b>	<b>2066,0</b>	

День - 6

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Омлет с зеленым горошком	200	15,5	25,6	15,8	370	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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
<b>обед</b>						
Овощи свежие(порционно помидор)	150	1,65	0,3	5,7	33	71
Борщ с картофелем(свекольник)	250/5	2,1	5	13,5	118	83
Мясо тушеное с картофел и овощами	280	27,6	23,6	19	376	274
Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	141	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
<b>Итого обед:</b>	<b>1085</b>					
<b>Итого:</b>		<b>74,8</b>	<b>77,7</b>	<b>230,5</b>	<b>1897,0</b>	

## День -7

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Свежие помидоры с луком	100	1,1	6,1	4,6	78	23*
Драчена яичная	200	19,7	26,9	12	276	216
Чай с сахаром	200/15	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	45	4,3	0,45	27,7	131	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>605</b>					
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	
<b>обед</b>						
Овощи свежие(порционно огурцы)	150	1,05	0,15	2,8	18	71
Суп с яйцом, зелен.горошк/сметана	250/36/5	8,2	6,5	19,2	169	215
Каша вязкая пшеничная(ячневая)	200	5,7	12	51,7	293	303
Котлета рубленая из птицы	100	15,3	29	15,4	388	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	60	4,5	0,5	29,5	141	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
<b>Итого обед:</b>	<b>1130</b>					
<b>Итого:</b>		<b>75,6</b>	<b>94,8</b>	<b>262,6</b>	<b>2068,0</b>	

\*пищевые в-ва по рецептуре 23 с луком репчатым

## День - 8

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Каша молочная вязкая с маслом	250/10	8,7	16,4	49,4	270	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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
<b>обед</b>						
Суп фасолевый на м/б	250	5,1	7,3	16,1	133	102
Овощи фарш мясом и рисом/соусом	260/30	22,2	17,1	42,2	406	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	60	4,5	0,5	29,5	141	
Кондитерское изделие	50	1,5	0,5	52,3	280	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	458
<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>					
<b>Итого:</b>		<b>63,1</b>	<b>58,3</b>	<b>306,4</b>	<b>1903,0</b>	

День - 9

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога	250	43,7	30,1	42,7	618	223
Молоко сгущенное	50	3,8	0,3	24,5	116	
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,9	100	379
Кондитерское изделие	50	1,5	0,5	52,3	280	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>					
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	
<b>обед</b>						
Овощи свежие(порционно огурцы)	150	1,05	0,15	2,8	18	71
Борщ с фасолью / сметана	250/5	3,5	7,1	14,5	118	84
Рис припущенный	200	4,8	5,7	48,8	265	305
Птица тушеная в соусе	100/50	19,8	16,2	4,3	243	290
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
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	
<b>Итого обед:</b>	<b>1145</b>					
<b>Итого:</b>		<b>93,6</b>	<b>66,6</b>	<b>296,2</b>	<b>2190,0</b>	

День - 10

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	250	7,5	7	22,7	183	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	45	4,3	0,45	27,7	131	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	
<b>обед</b>						
Салат из отварной свеклы с горошком	150	2,4	6,1	10,9	109	53
Суп картофел с мяснымим фрикадельк	250	6,6	5,2	15,4	135	104
Фрикадельки мясные	35	6,5	3,5	0,27	60	105
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба запеченая с морковью	120	14,6	6	5	134	253
Напиток лимонный	200	0,6	0	10,4	97	256
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	114	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69	
Пирог открытый с повидлом(пирожок)	100	0,6	0,34	13,4	274	414/454
<b>Итого обед:</b>	<b>1145</b>					
<b>Итого:</b>		<b>56,9</b>	<b>40,6</b>	<b>227,2</b>	<b>1776,0</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>74,0</b>	<b>69,9</b>	<b>269,8</b>	<b>1956,6</b>	