Примерное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 кл в пришкольном оздоровительном лагере с дневным пребыванием (весенний период 2025 г.)

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

aquon. nam	епас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р	Неделя: 1			День:	понедельник	_	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Пищевые вещества			Энерге- тическая	N₂	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	р∉цептур	цептурь
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	29,68	205,6	П	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2		693
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103		806,13
Итого за Завт	DEPARTMENT OF THE PROPERTY OF	500	19,08	16	82,88	529,6		
Обед							-	
	Салат из свеклы отварной	60	0.82	4	7,79	62.8	\neg	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне	200	2,7	3	10,38	118,6	П	018,03
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210		995
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4		1 076
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5		1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7		1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2		897
Итого за Обе	Д	760	24,73	26	116,83	793,2		
Итого за ден	ь	1 260	43,81	42	199,71	1322,8		
Рацион: Лан	гелас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345.62р	Неделя: 1			День:	вторник		(лист
Sale:	гепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р Наименование блюда	Неделя: 1		щевые веще		вторник Энерге-		(лист №
Рацион: Лані Прием пищи	гепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р Наименование блюда	Неделя: 1 Вес блюда -		щевые веще Жиры			p€	_
Прием пищи			Пи		ства	Энерге- тическая	p€	Nº
Прием пищи			Пи		ства	Энерге- тическая	p€	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пи Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	p€	№ цептур
Прием пищи	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко	Вес блюда -	Пи Белки 10,35	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	p€	№ цептурі 028,04
Прием пищи	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом	Вес блюда - 100 170	Пи Белки 10,35 3,34	Жиры 6 6	Углеводы 11,8 38,49	Энерге- тическая ценность 107,8 241,1	p€	№ цептур 028,04 516
Прием пищи	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон	Вес блюда - 100 170 200	Пи Белки 10,35 3,34 2,84	Жиры 6 6	Углеводы 11,8 38,49 14,38	Энерге- тическая ценность 107,8 241,1	p€	№ цептург 028,04 516
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон	Вес блюда - 100 170 200 30	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25	Жиры 6 6 6 1	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6	p€	№ цептург 028,04 516
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон	Вес блюда - 100 170 200 30	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25	Жиры 6 6 6 1	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6	p€	№ цептуры 028,04 516
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак	Вес блюда - 100 170 200 30 500	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78	Жиры 6 6 1 19	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09	Энерге- тическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5	p€	№ цептурі 028,04 516 1 110 693
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка	Вес блюда - 100 170 200 30 500	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78	Жиры 6 6 6 1 19	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24	Энерге- тическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5	pe	№ цептурі 028,04 516 1 110 693
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	Вес блюда - 100 170 200 30 500 60 200	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78 1,35 3,03	Жиры 6 6 6 1 19 5 6	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24 13,87	Энерге- тическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5 80,2 118	p€ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	№ цептурі 028,04 516 1110 693
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	Вес блюда - 100 170 200 30 500 60 200 150	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78 1,35 3,03	Жиры 6 6 6 1 19 5 6	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24 13,87 35,32	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5 80,2 118	p€ 1 1 1 1 1 1 1	№ цептурі 028,04 516 1 110 693 1 160,0 021,05
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур Каша ячневая безмолочная с маслом растительным Фрикадельки "Наполи"	Вес блюда - 100 170 200 30 500 60 200 150 90	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78 1,35 3,03	Жиры 6 6 6 1 19 5 6	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24 13,87 35,32 10,25	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5 80,2 118 223	p€	№ 1110 693 160,0 021,08 1 001 061,03
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур Каша ячневая безмолочная с маслом растительным Фрикадельки "Наполи" Сок натуральный	Вес блюда - 100 170 200 30 500 60 200 150 90 200	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78 1,35 3,03 5,4 10,49	Жиры 6 6 6 1 19 5 6 7	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24 13,87 35,32 10,25 22,4	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5 80,2 118 223 125,5 95	pe 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	№ 1110 693 160,0 021,05 1 001 061,03 707
Sale:	Наименование блюда Котлета рыбная Солнышко Макаронные изделия отварные с маслом Кофейный напиток с молоком Батон трак Салат Золушка Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур Каша ячневая безмолочная с маслом растительным Фрикадельки "Наполи" Сок натуральный Хлеб ржаной.	Вес блюда - 100 170 200 30 500 60 200 150 90 200 30	Пи Белки 10,35 3,34 2,84 2,25 18,78 1,35 3,03 5,4 10,49 2,55	Жиры 6 6 6 1 19 5 6 7 6 1	Углеводы 11,8 38,49 14,38 15,42 80,09 6,24 13,87 35,32 10,25 22,4 12,75	Энергетическая ценность 107,8 241,1 152 78,6 579,5 80,2 118 223 125,5 95 77,7	pe 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	№ 1110 693 1100 1001 1001 1001 1001 1001 1001

1-		-	21
(J)	и	CT	3

Рацион: Ланг	епас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р	Неделя: 1		День: среда		(лист.		
Dove	Наименование блюда		Пищевые вещест		ства	Энерге-	N₂	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь	
Завтрак								
	Чизкейк творожный	140	16,13	14	37,5	349,2	1 749	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	
Итого за Зав	грак	520	19,04	16	82,78	558,2		
Обед								
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	5	9,46	89,3	1 519,0	
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	7	17,63	147,5	157	
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14.3	11	39.7	302,9	1 100	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	
Итого за Обе	Д	700	25,46	25	110,44	760,7		
Итого за ден	ь	1 220	44,5	41	193,22	1318,9		
Прием пищи	н Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	N₂	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептур	
Завтрак					•			
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным							
		150	6,8	6	14,15	180	823	
	Чай с сахаром	200	6,8	6	14,15 16	180 63,8	823 1 188	
	Control of the Contro		6,8 8,49	6	17.87.82			
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Чай с сахаром Оладьи	200	8,49	9	16 25,73	63,8 186	1 188 1 437,0	
Итого за Зав	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон	200 100 20	8,49 1,58	9 2	16 25,73 9,55	63,8 186 64,2	1 188 1 437,0 902	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон	200 100 20 30	8,49 1,58 2,25	9 2 1	16 25,73 9,55 15,42	63,8 186 64,2 78,6	1 188 1 437,0 902	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон	200 100 20 30	8,49 1,58 2,25	9 2 1	16 25,73 9,55 15,42	63,8 186 64,2 78,6	1 188 1 437,0 902	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак	200 100 20 30 500	8,49 1,58 2,25 19,12	9 2 1 18	16 25,73 9,55 15,42 80,85	63,8 186 64,2 78,6 572,6	1 188 1 437,0 902 693	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Сул Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом	200 100 20 30 500 60 200	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38	9 2 1 18 4 3	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,83 13,14	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Сул Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом Сметана порц.	200 100 20 30 500 60 200 150 30	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38 13,47 0,75	9 2 1 18 4 3	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,63 13,14 31,8 1,02	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6 251,2 61,8	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058 1 454,0 986	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Суп Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом Сметана порц. Компот из смеси сухофруктов	200 100 20 30 500 60 200 150 30 200	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38 13,47 0,75 0,46	9 2 1 18 4 3 13 3	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,83 13,14 31,8 1,02 27,49	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6 251,2 61,8 115,7	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058 1 454,0 986 928	
	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Суп Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом Сметана порц. Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной.	200 100 20 30 500 60 200 150 30 200 30	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38 13,47 0,75 0,46 2,55	9 2 1 18 4 3 13 3	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,83 13,14 31,8 1,02 27,49 12,75	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6 251,2 61,8 115,7 77,7	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058 1 454,0 986 928 1 147	
Обед	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Суп Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом Сметана порц. Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	200 100 20 30 500 60 200 150 30 200 30 30	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38 13,47 0,75 0,46 2,55 3,21	9 2 1 18 4 3 13 3 11 1	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,83 13,14 31,8 1,02 27,49 12,75 16,05	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6 251,2 61,8 115,7 77,7 82,2	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058 1 454,0 986 928	
Итого за Зав Обед Итого за Обе Итого за ден	Чай с сахаром Оладьи Молоко сгущенное Батон трак Винегрет овощной с соленым огурцом Суп Крестьянский с крупой, сметаной Пельмени отварные с маслом Сметана порц. Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	200 100 20 30 500 60 200 150 30 200 30	8,49 1,58 2,25 19,12 1,44 2,38 13,47 0,75 0,46 2,55	9 2 1 18 4 3 13 3	16 25,73 9,55 15,42 80,85 5,83 13,14 31,8 1,02 27,49 12,75	63,8 186 64,2 78,6 572,6 67,7 109,6 251,2 61,8 115,7 77,7	1 188 1 437,0 902 693 951 1 058 1 454,0 986 928 1 147	

Nο

цептуры

День: пятница

Углеводы

Пищевые вещества

Жиры

Энергетическая

ценность

Завтрак							
	Котлета по-Хлыновски	100	12,57	11	10,49	155,2	283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,34	6	38,49	241,1	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	B54,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Зав	зтрак	500	18,16	18	75,58	519,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	7	4,44	58,2	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04
	Плов с мясом птицы	200	14,48	13	44,84	356,3	1 075
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Об	ед	720	25,54	26	110,11	793,8	
Итого за ден	Нь	1 250	43,7	44	185,69	1313,4	
Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р		Неделя: 1		щевые веще			NΩ
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					,		
	Омлет запеченный или паровой	180	11,41	13	23,56	274,3	91,01
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Заг	втрак	500	19,06	19	74,42	554	
Обед							
	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	4,7	5	17,19	125,28	139,08
	Бигус	180	9,91	9	40,78	271,7	191
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	147
				1	16.05	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	02,2	007
Итого за Об		30 700	3,21 24,24	24	113,22	751,88	007
Итого за Об Итого за де	бед						037
	бед нь	700	24,24	24	113,22	751,88	

Неделя: 1

Белки

Вес блюда

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (завтрак, обед) 345,62р

Составил

Наименование блюда

Копецкая Юлия Юрьевна