

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия № 6»
Н.Н. Девятова

« 21 » 03 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева.

« 21 » 03 2025 год

**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

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	29,68	205,6	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 Завтрак		500	19,08	16	82,88	529,6	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне	200	2,7	3	10,38	118,6	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 Обед		760	24,73	26	116,83	793,2	
Итого за день		1 260	43,81	42	199,71	1322,8	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Солнышко	100	10,35	6	11,8	107,8	1 028,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,34	6	38,49	241,1	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	6	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		500	18,78	19	80,09	579,5	
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	1 160,01
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	1 021,05
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,4	7	35,32	223	1 001
	Фрикадельки "Наполи"	90	10,49	6	10,25	125,5	1 061,03
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	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 Обед		760	26,03	26	116,88	801,6	
Итого за день		1 260	44,81	45	196,97	1381,1	

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак	520	19,04	16	82,78	558,2	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	5	9,46	89,3	1 519,01
	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 Обед	700	25,46	25	110,44	760,7	
Итого за день	1 220	44,5	41	193,22	1318,9		

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,8	6	14,15	180	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Оладьи	100	8,49	9	25,73	186	1 437,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за Завтрак	500	19,12	18	80,85	572,6	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	3	13,14	109,6	1 058
	Пельмени отварные с маслом	150	13,47	13	31,8	251,2	1 454,01
	Сметана порц.	30	0,75	3	1,02	61,8	986
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	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 Обед	700	24,26	25	108,08	765,9	
Итого за день	1 200	43,38	43	188,93	1338,5		

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		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	1015,04
	Плов с мясом птицы	200	14,48	13	44,84	356,3	1075
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		720	25,54	26	110,11	793,8	
Итого за день		1 250	43,7	44	185,69	1313,4	

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

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	11,41	13	23,56	274,3	891,01
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1157
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		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	39,08
	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
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		700	24,24	24	113,22	751,88	
Итого за день		1 200	43,3	43	187,64	1305,88	
Итого за период		7 390	263,5	258	1152,16	7980,58	
Среднее значение за период		1 231,7	43,92	43,00	192,03	1330,10	

Составил  Копецкая Юлия ЮрьевнаУтвердил 