

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 5-11 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 5-11 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	250	11,38	13	37,1	257	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		550	21,36	19	90,3	581	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной на курином бульоне	250	3,38	4	12,99	148,2	1 018,03
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	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		890	27,95	32	130,59	923,1
Итого за день		1 440	49,31	51	220,89	1504,1	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 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	220	4,32	8	49,81	312	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		550	19,76	21	91,41	650,4	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,48	8	42,38	267,6	1 001
	Фрикадельки "Наполи"	100	11,66	7	11,39	139,4	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		890	29,93	32	132,71	943	
Итого за день		1 440	49,69	53	224,12	1593,4	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 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	170	19,5	17	45,53	424,1	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	550	22,41	19	90,81	633,1	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	8	15,76	148,9	14 519,01
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	9	22,03	184,4	157
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	12	44,11	336,6	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	810	28,67	31	125,55	890,9		
Итого за день	1 360	51,08	50	216,36	1524		

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 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	200	9,06	8	18,87	240	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	550	21,38	20	85,57	632,6	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	4	16,43	137	1 058
	Пельмени отварные с маслом	180	16,16	16	38,16	301,44	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	820	28,51	32	121,61	888,64	
Итого за день	1 370	49,89	52	207,18	1521,24		

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 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	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		550	19,14	20	86,9	590,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	07	013
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	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 Обед	810	27,13	31	116,22	864,2	
Итого за день		1 360	46,27	51	203,12	1454,7	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 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	190	12,04	14	24,87	289,6	891,01
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		550	21,72	22	78,41	610,8	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Бигус	200	11,01	10	45,31	301,9	1 191
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	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	810	28,99	31	123,75	877,4		
Итого за день		1 360	50,71	53	202,16	1488,2	
Итого за период		8 330	296,95	310	1273,83	9085,64	
Среднее значение за период		694,2	49,49	52	212,31	1514,27	

Составил _____ Копецкая Юлия Юрьевна

Утвердил _____

