

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия № 6»

Н.Н. Девятова

« 13 » _____ 2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева.

« 13 » _____ 2025 год



**Примерное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 12 лет и старше в пришкольном оздоровительном лагере с
дневным пребыванием
(летний 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 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

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	180	12,99	16	45,52	315	235,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Маффин в ассортименте®	40	5,48	4	6,36	103	806,18
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак	550	20,37	21	85,15	603,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,11	6	5,72	130,9	1 022
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне	250	3,38	6	20,47	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	85,2	897
	Итого за Обед	890	30,7	34	130,81	952,4	
Итого за день		1 440	51,07	55	215,96	1555,5	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Солнышко	100	10,34	10	18,09	197,5	1 028,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	9,5	10	56,77	312	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	21,34	21	98,54	632,4	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	3,63	3	25,5	115,4	14 519,02
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Фрикадельки "Наполи"	100	11,66	10	14,72	228,3	1 061,05
	Сок натуральный	200			12,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Обед	890	33,9	34	146,58	1038,1	
Итого за день		1 440	55,24	55	245,12	1670,5	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чизкейк творожный	170	12,3	15	46,75	352,1	1 749
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		550	22,27	24	94,03	690,8	
Обед							
	Салат из моркови с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,06
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Запеканка картофельная с мясом.	200	17,09	11	67,45	403,2	1 100
	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	85,2	897
Итого за Обед		810	30,2	34	133,87	959,4	
Итого за день		1 360	52,47	58	227,9	1650,2	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи	150	18,74	18	55,59	434	1 437,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Сок натуральный 200 гр	200	0,21	1	8,99	48,9	1 155,43
Итого за Завтрак		570	20,63	21	90,13	607,3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Пельмени отварные с маслом	180	18,57	13	54,96	397,4	1 454,01
	Сметана порц.	30	0,75	6	1,02	61,8	986
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед		820	30,81	35	135,28	973,6	
Итого за день		1 390	51,44	56	225,41	1580,9	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета по-Хлыновски	100	10,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	9,5	10	56,77	312	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	21,63	24	94,92	705,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,44
	Плов с мясом птицы	200	17,72	20	57,95	437,8	1 079
	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	85,2	897
	Итого за Обед	810	30,9	32	127,26	914,2	
Итого за день		1 360	52,53	56	222,18	1619,5	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,6	850
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	5	32,34	164,1	10
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	10,28	102,8	349,01
Итого за Завтрак		550	20,26	21	89,58	603,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030,06
	Бигус	200	20,48	13	54,72	396,6	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	85,2	897
	Итого за Обед	810	30,24	35	133,57	904,3	
Итого за день		1 360	50,5	56	223,15	1507,9	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,51	13	25,87	277,8	895
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Слойка с клубникой ®	70	1,85	2	32	135,3	677,03
	Итого за Завтрак	550	22,73	23	90,45	681,3	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Рагу из птицы	200	22,85	19	56,61	406,4	1 07
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 14
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Обед	810	31,96	33	127,31	898,6	
Итого за день		1 360	54,69	56	217,76	1579,9	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Наггетсы куриные	90	8,98	6	12,47	151,9	595
	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,7	10	48,32	326,3	1 003
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Печенье, шт	27	1,01	4	14,36	98,1	1 746,01
	Итого за Завтрак	557	23,19	21	96,62	714,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,54	7	9,95	106,8	14 51
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной на курином бульоне	250	3,38	6	20,47	148,2	1 018,03
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,48	8	42,38	267,6	1 001
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	11	15,07	257,6	907,0
	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	85,2	897
	Итого за Обед	890	30,33	34	140,55	1042,2	
Итого за день		1 447	53,52	55	239,17	1756,6	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	17,47	17	39,94	330,5	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		550	21,21	21	91,85	603,3	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,95
	Печень, тушенная в соусе	100	15,95	13	25,62	183,6	261,16
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед		890	30,49	32	129,53	940,1	
Итого за день		1 440	51,7	53	221,38	1543,4	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из курицы	100	10,02	7	14,95	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,08	15	58,44	353,2	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	22,7	23	101,89	654,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,59	5	20,41	148,8	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,65	11	26,51	185,6	1 070,02
	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	85,2	897
Итого за Обед		900	30,14	33	140,9	944,8	
Итого за день		1 450	52,84	56	242,79	1599,2	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	17,92	19	46,75	406,3	883
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		550	20,02	21	85,13	599,7	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	8	46,45	255,3	516
	Котлета Куриная	100	11,38	9	23,46	191,1	14 524
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 141
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед		890	30,67	35	141,01	958,6	
Итого за день		1 440	50,69	56	226,14	1558,3	

Рацион: Лангепас ШУ 12-18л Летний лагерь Комплекс 464,82р

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	9	25,6	259,1	891
	Винегрет овощной	100	1,56	10	8,47	130,7	1 112
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Вафли	50	2	5	31,25	171	1 494,1
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	22,25	25	88,79	698,9	
Обед	Салат из моркови с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,0
	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Плов с мясом говядины	200	20,65	22	40,63	410,2	444
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		810	30,61	35	136,82	902,9	
Итого за день		1 360	52,86	60	225,61	1601,8	

Итого за период	16 847	629,55	672	2732,57	19223,7		
Среднее значение за период	1 403,9	52,46	56	227,41	1601,98		

Составил _____ Колецакая Юлия Юрьевна

Утвердил _____