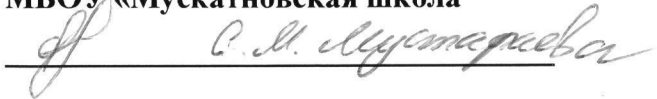


СОГЛАСОВАНО:

**Начальник лагеря с дневным пребыванием детей
МБОУ «Мускатновская школа»**



УТВЕРЖДАЮ:



**Индивидуальный предприниматель
Н.Н. Павлюк**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА БАЗЕ МБОУ "МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА"**

(возрастная категория 12 лет и старше)

2025 г.

День 1 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Каша пшенная с изюмом	220	8,58	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146,00	283/304	2022
	Компот из плодов свежих	180	0,96	0,28	63,44	121,13	822	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Итого за прием пищи	605	17,1	15,6	161,2	717,4		
	Кондитерское изделие	60	4,50	6,00	50,70	279,00	СРБ	2025
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	185	7,7	7,5	57,7	333,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,13	7,14	3,16	81,90	51	2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9,15	6,88	15,66	173,60	80/81	2022
	Жаркое по-домашнему	200	22,53	22,68	23,24	387,00	174	2022
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	41,5	37,8	105,8	900,5		

	Итого за день	1655	66,3	60,9	324,6	1950,9		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 2 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	16	2022
	Омлет натуральный с горшком консервированным	136	11,80	21,30	3,56	253,20	144	2022
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,20	266	2022
	Фрукты свежие (апельсины)	115	0,90	0,20	23,10	103,00	234	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	611	23,4	31,5	81,4	673,5		
	Пирожок с повидлом	75	4,11	1,35	41,43	156,00	194	2022
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	200	7,3	2,9	48,4	210,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,10	7,70	100,63	68	2022
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	147,50	78	2022
	Голубцы ленивые	170	11,19	13,26	16,73	232,85	524	2022
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,11	102,60	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	800	25,8	26,9	111,6	766,0		

	Итого за день	1611	56,5	61,3	241,4	1649,5		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 3 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435,00	278/279	2022
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	11	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	15,20	62,00	262	2022
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	231	2022
	Итого за прием пищи	577	22,9	17,3	144,1	792,1		
	Кондитерское изделие	40	3,00	4,00	33,80	124,00	СРБ	2025
	Лимонад	180	0,05	0,05	18,08	74,16	838	2022
	Итого за прием пищи	220	3,1	4,1	51,9	198,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,10	6,07	3,74	74,00	20	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	102,50	62	2022
	Плов из птицы	200	20,07	11,10	36,33	325,06	592	2022
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	11,29	106,20	244	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	830	30,9	23,3	107,8	790,2		

	Итого за день	1627	56,9	44,7	303,7	1780,4		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 4 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Сырники с творогом и сгущенным молоком	165	28,56	21,27	33,30	444,00	150	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	15,20	62,00	262	2022
	Фрукты свежие (апельсины)	115	0,90	0,20	23,10	103,00	234	2022
	Итого за прием пищи	527	32,0	21,9	83,6	670,8		
	Булочка сдобная	75	6,70	7,09	42,29	260,25	292	2022
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	2022
	Итого за прием пищи	255	7,6	7,1	60,5	335,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,00	35	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,30	96	2011
	Гречаники	170	22,00	10,12	25,56	280,32	607	2022
	Напиток из цитрусовых	180	0,07	0,01	20,42	81,88	855	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	800	33,5	22,3	112,3	746,9		

	Итого за день	1582	73,1	51,4	256,3	1753,6		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 5 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Макаронник с кукурузой консервированной	150	5,66	8,73	38,04	250,40	141	2022
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	127,00	3	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Напиток фруктовый (фиочай)	180	0,03	0,00	14,59	56,90	854	2022
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Итого за прием пищи	510	14,3	17,9	89,3	543,1		
	Кондитерское изделие	60	4,50	6,00	50,70	279,00	СРБ	2025
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	220	2,5	2,0	37,1	177,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,50	66	2022
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,60	169,20	208	2022
	Рыба, тушеная с овощами	100	10,30	3,60	3,90	89,00	158	2022
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	810	24,2	14,8	103,1	603,7		

	Итого за день	1540	41,0	34,7	229,5	1323,8		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 1 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидор	100	1,07	6,08	3,43	72,00	18	2022
	Омлет натуральный с горшком консервированным	136	11,80	21,30	3,56	253,20	144	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	15,20	62,00	262	2022
	Фрукты свежие (апельсины)	115	0,90	0,20	23,10	103,00	234	2022
	Итого за прием пищи	648	20,1	28,5	81,9	635,3		
	Пирожок печенный с яблочным фаршем	75	4,11	1,44	35,53	125,00	283/308	2022
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	200	7,3	2,9	42,5	179,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из капусты брокочанной и сладкого перца	100	1,44	7,16	3,95	86,36	56	2022
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	300	11,23	6,88	15,66	173,60	82/83	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Гуляш	100	15,15	15,68	2,57	211,00	175	2022
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,11	102,60	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	960	46,3	38,2	140,3	1051,2		

	Итого за день	1808	73,7	69,6	264,7	1865,5		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 2 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	175	10,35	10,20	32,00	261,30	204	2011
	Пирожок печенный с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146,00	283/304	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Компот из плодов свежих	180	0,96	0,28	63,44	121,13	822	2022
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Итого за прием пищи	560	18,8	13,3	144,8	637,2		
	Кондитерское изделие	60	4,50	6,00	50,70	279,00	СРБ	2025
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	220	2,5	2,0	37,1	177,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,87	10,13	3,14	107,82	104	2022
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1,48	4,93	6,10	75,00	74	2022
	Биточки куриные рубленые	100	18,36	3,54	13,94	148,02	295	2022
	Картофельное пюре	180	3,70	12,00	22,00	215,60	128	2011
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	11,30	106,20	244	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	910	32,3	31,8	102,0	835,0		

	Итого за день		51,1	45,1	246,8	1472,3		
--	----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 3 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	28,53	20,43	28,92	447,00	154	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	15,20	62,00	262	2022
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	231	2022
	Итого за прием пищи	562	36,4	21,8	101,7	750,1		
	Кондитерское изделие	40	3,00	4,00	33,80	124,00	СРБ	2025
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	2022
	Итого за прием пищи	220	3,9	4,0	52,0	199,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,13	7,14	3,16	81,90	51	2022
	Суп "Кубанский"	250	13,85	3,30	33,65	220,26	248	2022
	Перец, фаршированный мясом и рисом	160	12,38	9,50	23,55	226,00	194/223	2022
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,11	102,60	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	790	35,3	21,2	131,0	813,2		

	Итого за день	1572	75,6	47,0	284,7	1762,9		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 4 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Каша рисовая с изюмом	220	6,40	11,40	50,30	330,00	177	2011
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	127,00	3	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,20	266	2022
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Итого за прием пищи	580	18,7	23,7	102,8	672,0		
	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,18	202,00	287/307	2022
	Лимонад	180	0,05	0,05	18,08	74,16	838	2022
	Итого за прием пищи	255	9,3	5,5	47,3	276,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	16	2022
	Борщ "Краснодарский"	250	2,44	3,10	14,87	96,50	211	2022
	Макароны отварные	180	6,80	6,70	43,20	259,20	137	2022
	Тефтеля рыбная	110	11,10	10,50	14,10	195,20	164	2022
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	920	29,8	27,4	138,2	874,9		

	Итого за день	1755	57,8	56,6	288,2	1823,1		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 5 Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	120,00	86	2022
	Шарлотка	150	7,60	5,19	72,74	371,06	1065	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Напиток фруктовый (фиточай)	180	0,03	0,00	14,59	56,90	854	2022
	Фрукты свежие (апельсины)	115	0,90	0,20	23,10	103,00	234	2022
	Итого за прием пищи	675	15,3	9,6	136,7	712,8		
	Кондитерское изделие	60	4,50	6,00	50,70	279,00	СРБ	2025
	Йогурт (стакан)	125	3,20	1,50	7,00	54,00	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	185	7,7	7,5	57,7	333,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепту
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из свежих помидор с перцем сладким	100	1,10	6,07	3,74	74,00	20	2022
	Суп картофельный с фасолью	250	4,21	5,54	17,91	139,63	258	2022
	Биточки куриные рубленые	100	18,36	3,54	13,94	148,02	295	2022
	Ризотто	180	4,10	15,05	40,86	315,00	381	2022
	Напиток из цитрусовых	180	0,07	0,01	20,42	81,88	855	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	910	35,6	31,3	142,4	940,9		

	Итого за день	1770	58,7	48,5	336,7	1986,7		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	610,5	519,6	2776,7	17368,5
Среднее значение за период	61,0	52,0	277,7	1736,9
Норма по СанПиН	54	55,2	229,9	1539,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	15,9	16,3	67,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	завтрак	норма
12 лет и старше	586	550
	завтрак 2	норма
	216	200
	обед	норма
	860	800

Таблица взаимозаменяемости

Фрукты свежие (яблоки, апельсины, бананы)	Фрукты свежие (яблоки, апельсины, бананы, клубника, черешня)
Сок яблочный	Сок яблочно-виноградный, сок персиковый, сок абрикосовый
Огурцы свежие	Помидор свежий
Помидор свежий	Огурцы свежие
При температуре окружающей среды выше +27°C	
Салат из капусты белокочанной с овощами, Салат из свежих огурцов, Салат из моркови по-корейски, Салат из свежих помидоров со сладким перцем, Салат витаминный (2 вариант), Салат из свежих помидор, Салат из капусты белокочанной и сладкого перца, Салат из свежих помидоров и огурцов	Овощи в ассортименте (огурцы, помидоры, перец и иные)

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню. Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
3. Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления МР 2.4.0368-25.