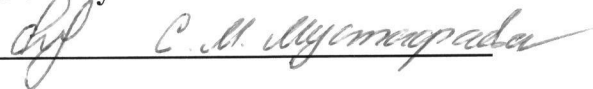


СОГЛАСОВАНО:

**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 7 - 11 лет)

2025 г.

День 1 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецепт
			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	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Итого за прием пищи	595	16,3	15,4	157,2	696,8		
	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	№ рецептур	сборник рецепт
			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	228	7,35	5,50	12,50	138,90	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	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	788	38,14	36,19	93,68	828,5		

	Итого за день	1568	62,09	59,09	308,55	1858,33		
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

День 2 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецепт
			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	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	591	21,7	31,3	72,5	636,3		
	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	№ рецептур	сборник рецепт
			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	200	4,40	4,22	13,22	118,00	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	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	740	23,9	25,7	104,3	715,9		
	Итого за день	1531	52,97	59,78	225,23	1562,18		

День 3 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			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	40	3,0	0,3	19,7	66,7	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	557	21,3	17,0	135,2	754,9		
	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	№ рецептур ы	сборник рецепт
			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	200	1,44	3,94	8,70	82,00	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	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	760	28,9	22,1	96,6	732,4		

	Итого за день	1537	53,3	43,2	283,7	1685,4		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 4 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			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	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	15,20	62,00	262	2022
	Фрукты свежие (апельсины)	115	0,9	0,2	23,1	103,0	234	2022
	Итого за прием пищи	517	31,2	21,8	79,6	650,2		
	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	№ рецептур ы	сборник рецепт
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,00	35	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,60	85,80	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	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	730	31,5	21,1	101,0	688,1		
	Итого за день	1502	70,3	50,0	241,0	1674,2		

День 5 Неделя 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепт
			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	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	500	13,49	17,73	85,26	522,5		
	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепт
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,00	66	2022
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	208	2022
	Рыба, тушенная 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	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	710	21,7	12,8	88,0	520,7		

	Итого за день	1395	42,9	38,0	231,0	1376,2		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 1 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепт
			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	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	628	18,5	28,2	73,0	598,1		
	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 рецепт
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из капусты блокачанной и сладкого перца	100	1,44	7,16	3,95	86,36	56	2022
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	240	9,84	5,50	12,50	138,90	82/83	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	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	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	850	41,5	35,4	120,3	930,0		

	Итого за день	1678	67,3	66,5	235,8	1707,1		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--

День 2 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборни к рецепт
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	175	10,35	10,20	32,00	261,30	204	2011
	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146,00	283/304	2022
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	550	18,02	13,1	140,77	616,63		
	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборни к рецепт
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,87	10,13	3,14	107,82	104	2022
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,00	74	2022
	Биточки куриные рубленые	100	18,36	3,54	13,94	148,02	295	2022
	Картофельное пюре	150	3,10	11,20	18,20	189,20	128	2011
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	11,29	106,20	244	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	810	29,8	29,8	88,0	756,3		

	Итого за день	1545	55,6	50,4	286,5	1706,0		
--	---------------	------	------	------	-------	--------	--	--

День 3 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	28,53	20,43	28,92	447,00	154	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	542	34,8	21,6	92,8	712,9		
	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	2,5	2,0	37,1	177,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,13	7,14	3,16	81,90	51	2022
	Суп "Кубанский"	200	11,08	2,63	26,55	176,17	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	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	720	31,0	20,3	115,0	731,8		

	Итого за день	1482	68,2	43,8	244,9	1621,7		
--	---------------	------	------	------	-------	--------	--	--

День 4 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецепт
			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	20	1,60	0,30	8,00	41,20	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	570	17,9	23,6	98,8	651,4		
	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 рецепт
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	16	2022
	Борщ "Краснодарский"	200	1,95	2,43	11,89	77,31	211	2022
	Макароны отварные	150	5,60	5,60	36,00	216,00	137	2022
	Тефтеля рыбная	110	11,1	10,5	14,1	195,2	164	2022
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	75,60	271	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	820	26,5	25,4	119,1	775,2		

	Итого за день	1645	53,7	54,5	265,1	1702,8		
--	---------------	------	------	------	-------	--------	--	--

День 5 Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			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	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	Напиток фруктовый (фиочай)	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	665	14,5	9,5	132,7	692,2		
	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	185	7,7	7,5	57,7	333,0		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецепт
			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	200	3,36	4,43	14,30	111,70	258	2022
	Биточки куриные рубленые	100	18,36	3,54	13,94	148,02	295	2022
	Ризотто	150	3,42	12,55	34,05	262,56	381	2022
	Напиток из цитрусовых	180	0,07	0,01	20,42	81,88	855	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	810	32,5	27,5	123,0	823,3		
	Итого за день	1660	54,8	44,5	313,4	1848,4		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	581,1	509,7	2635,2	16742,2
Среднее значение за период	58,1	51,0	263,5	1674,2
Норма по СанПиН	46,3	47,5	201,1	1410
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	16,1	68,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	завтрак	норма
от 7 до 11 лет	572	500
	завтрак 2	норма
	209	200
	обед	норма
	774	700

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.