

Согласовано:

Директор

МАОУ СОШ № 9
Ташмунт.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
в летние каникулы 2025 год для детей 7 лет и старше

Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		560	21,65	25	112,28	886	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Биточек из курицы	100	21,67	7	14,89	212,9	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		910	35,81	25	118,63	966,5	
Итого за день		1 470	57,46	50	230,91	1852,5	

(лист 2)

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 1

День: вторник

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	31,68	225,7	235,05
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		560	12,83	12	68,44	428,9	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,61	5	2,13	54,6	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		870	32,47	53	120,26	1001	
Итого за день		1 430	45,3	65	188,7	1429,9	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3	883
	Печенье детское (конд изд)	80	5,4	7	38	296	1 141,08
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		560	17,66	16	110,95	741,4	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	5	2,72	59	1 249
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета Детская мясная	100	15,98	27	11,87	356,7	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	34,35	46	124,4	1067,9	
Итого за день		1 450	52,01	62	235,35	1809,3	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сок пакетированный в ассортименте	200	0,6		32,6	140	707,02
	Омлет с картофелем	180	18,43	23	26,02	382,9	892,01
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		610	22,24	24	82,64	665	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Плов с мясом птицы	230	17,81	22	53,86	452,3	1 075
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		840	30,05	34	134,09	940,9	
Итого за день		1 450	52,29	58	216,73	1605,9	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Печенье детское (конд изд)	40	2,7	4	19	148	1 141,08
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Завтрак		550	21,96	23	110,23	719,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,61	5	2,13	54,6	12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	121,5	124
	Котлета рыбная по - домашнему	100	15,74	10	13,59	211,7	1 137,02
	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		870	28,32	33	108,43	921	
Итого за день		1 420	50,28	56	218,66	1640,7	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	17,23	18	53,44	448,8	302
	Маффин шоколадный	40	1,56	12	25	99,2	450,02
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		520	22,06	31	106,65	690,1	
Обед							
	Помидоры порционно	80	0,88		11,01	99	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	36,7	35	139,16	1086,1	
Итого за день		1 410	58,76	66	245,81	1776,2	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7	1 073
	Повидло	20	0,08		13	50	1 142
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		550	26,36	16	75,74	579,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба тушеная с овощами	100	13,93	6	5,7	148,6	1 070,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		870	30,38	22	103,8	870,6	
Итого за день		1 420	56,74	38	179,54	1449,9	

(лист 8)

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		560	21,71	25	116,47	886	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		790	34,26	25	103,72	814,6	
Итого за день		1 350	55,97	50	220,19	1700,6	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	30,84	261,9	334
	Фрукты свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976,04
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		570	22,22	21	82,15	545,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	80	0,64		2,24	12	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	121,5	124
	Гуляш из мяса свинины	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		25,36	119,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		870	28,92	48	114,21	942,3	
Итого за день		1 440	51,14	69	196,36	1488,1	

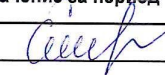
(лист 10)

Рацион: Первоуральск ГОЛ 7л и старше комплекс 208 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		520	20,23	18	88,23	583,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета из мяса кур	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		900	39,39	21	141,1	980,7	
Итого за день		1 420	59,62	39	229,33	1564,5	
Итого за период		14 260	539,57	553	2161,58	16317,6	
Среднее значение-за период		1 188,3	45	46,1	180,1	1359,8	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна