



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ГБОУ «ШКОЛА № 15 Г.О.ТОРЕЗ»**

(на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся образовательных учреждений (МР 2.4. 0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по контролю и надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020 г.) и Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся

1—4-х классов в общеобразовательных организациях (Пособие. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.), Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Министерства экономического развития и торговли Российской Федерации (под редакцией В. Т. Лапиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.)

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
(Обед)
1 неделя**

день	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ
Понедельник	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	54-7с	2,5	2,2	18,1	102
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	54-11 р	9,6	5,2	4,4	103
	Пюре картофельное	150	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
	Огурец в нарезке	30	54-2з	0,25	0,05	0,75	4,25
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва	1,53	0,53	21	94,53
	Фруктовый сок	150	Пром. пр-ва	0,1		21,2	92
	Хлеб ржаной	30	Пром. пр-ва	1,68	0,36	12,96	59,4
	Итого	770		21,88	13,86	117,91	688,45

Вторник	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	54-2с	1,7	4,26	9,68	90,25
	Огурец солёный	30	Пром. пр-ва	2,7	-	2,4	27
	Жаркое по-домашнему	200	54-28м	24,8	6,2	17,6	225,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	Пром. пр-ва	0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Яйцо вареное	1 шт.	54-6о	4,8	4	0,3	56,6
	Итого	800		39,42	15,6	79,6	741,35
	Суп из овощей	200	54-17с	1,42	3,72	8,08	71,2
	Сырники	150	54-6т	29,4	8,6	31	319,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Чай с лимоном	200	54-3гн	0,3		6,7	27,9
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
Среда	Хлеб ржаной	30	Пром.пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Итого	670		36,24	13,46	88,23	615,94
	Суп картофельный с клецками	200	54-6с	1,4	3,7	8,1	71,4
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	297	4,8	3	25	146,6
	Огурец в нарезке	30	54-2з	0,25	0,05	0,75	4,25
	Оладьи по-кунецки	80	54-31м	14	9,2	12,6	187,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Фруктовый сок	150	Пром. пр-ва	0,1	-	21,2	92
	Итого	730		25,25	16,67	100,26	655,35
	Рассольник Ленинградский	200	54-3с	1,9	5,1	13,2	106,6
	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,7
	Гречневая каша	150	54-4г	8,3	6,3	36	233,7
	Шницель из курицы	75	54-24м	14,4	3,2	10,1	126,4
Пятница	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Компот из свежих яблок	200	54-32хн	0,15	0,14	9,93	41,5
	Фрукты (апельсин)	100	Пром. пр-ва	1,2	0,3	11,25	52,5
	Итого	869		36,27	22,78	118,18	848,24
Четверг	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	54-2с	1,7	4,26	9,68	90,25
	Огурец солёный	30	Пром. пр-ва	2,7	-	2,4	27
	Жаркое по-домашнему	200	54-28м	24,8	6,2	17,6	225,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	Пром. пр-ва	0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Яйцо вареное	1 шт.	54-6о	4,8	4	0,3	56,6
	Итого	800		39,42	15,6	79,6	741,35
	Суп из овощей	200	54-17с	1,42	3,72	8,08	71,2
	Сырники	150	54-6т	29,4	8,6	31	319,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Чай с лимоном	200	54-3гн	0,3		6,7	27,9
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Хлеб ржаной	30	Пром.пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
(Обед)

2 неделя

День	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Понедельник	Суп с гречневой крупой	200	80	2,18	2,84	14,29	91,5
	Макароны отварные с сыром	150	54-3г	7,9	6,8	28,6	207,8
	Оладьи из пчени по-купецски	80	54-31м	14,04	9,2	12,6	187,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	40	Пром.пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Помидор соленый	30	Пром пр-во	0,25	0,05	0,5	3,9
	Компот из свежих яблок	200	54-32хн	0,15	0,14	9,93	41,5
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	830		29,64	20,17	108,37	730,24
Вторник	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	54-11с	1,74	5,04	10,8	95,5
	Пюре картофельное	150	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
	Филе запечённое	100	320 к	27,5	7,5	-	179,29
	Горошек зеленый	30	54-20з	0,85	0,05	1,75	11,07
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром.пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	0,25	0,05	0,5	3,9
	Какао с молоком сгущённым	200	54-22 гн	3,5	3,3	22,3	133,4
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	850		39,14	21,92	77,95	666,4
Среда	Суп гороховый	200	54-8с	4,24	4,02	15,92	116,96
	Котлета рыбная	70	54-3р	9	2,1	6,9	91,4
	Икра кабачковая	50	Пром. пр-ва	0,76	2,33	3,69	39
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	297	4,8	3	25	146,6

	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-во	1,68	0,36	12,96	59,4
	Фруктовый сок	200	Пром. пр-ва	0,1	0	21,2	92
	Фрукты (апельсин)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	840		24,4	12,37	112,82	674,26
Четверг	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	54-2с	1,7	4,26	9,68	90,25
	Помидоры соленные (или огурцы соленные)	30	Пром. пр-ва	2,7	0	2,4	27
	Жаркое по-домашнему	200	54-28м	24,8	6,2	17,6	225,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-ва	1,68	0,36	12,96	59,4
	Какао на сгущенном молоке	200	54-22гн	3,5	3,3	22,3	133,4
	Фрукты (мандарин)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	Печенье	30	Пром. пр-ва	2	6	18,08	116,28
	Итого	830		40,2	20,68	110,17	781
Пятница	Суп картофельный с рыбой	200	54-1с	1,8	4,2	11,59	91,32
	Плов с курицей	200	54-12м	27,3	8,1	33,2	314,6
	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,7
	Хлеб пшеничный в/с	40	Пром. пр-ва	3,02	0,36	19,65	93,9
	Хлеб ржаной	30	Пром пр-ва	1,68	0,36	12,96	59,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	54-3гн	0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	830		36,08	19,56	95,16	717,3

Выполнение за 10 дней

Название дня	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
1 неделя				
понедельник	21,88	13,86	117,91	688,45
вторник	39,42	15,6	79,6	741,35
среда	36,24	13,46	88,23	615,94
четверг	25,25	16,67	100,26	655,35
пятница	36,27	22,78	118,18	848,24
Итого за 1 неделю	159,06	82,37	504,18	3549,36
2 неделя				
понедельник	29,64	20,17	108,37	730,24
вторник	39,14	21,92	77,95	666,4
среда	24,4	12,37	112,82	674,26
четверг	40,2	20,68	110,17	781
пятница	36,08	19,56	95,16	717,3
Итого за 2 неделю	169,46	94,7	504,47	3569,2
за 2 недели				
1 неделя	159,06	82,37	504,18	3549,36
2 неделя	169,46	94,7	504,47	3569,2
Итого за 2 недели	328,52	177,07	1011,65	7118,56