



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 общеобразовательных 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Министерства экономического развития и торговли Российской Федерации (под редакцией В. Г. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.), сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005 г.)

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
(Завтрак)

1 неделя

день	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
Понедельник	Птица отварная	50	54-21м	17,66	1,3	0,6	85,11
	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,7
	Каша пшеничная	150	297	6,4	6,5	35,5	225,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Компот из свежих яблок	200	24-32хн	0,15	0,14	9,93	41,5
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44

	Итого	590			28,5	14,73	76,8	552,95
	Каша жидкая молочная овсяная/манная	200	54-22к/88		6,8/5	7,5/6	24,7/20	192,7/146
	Сыр порциями	15	54-1з		3,5	4,4	-	53,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва		2,27	0,27	14,73	70,4
	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн		3,9	2,9	11,2	86
	Фрукты (Мандарин)	100	Пром. пр-ва		0,8	0,2	7,5	35
	Итого	545			17,3/15,5	15,3/13,8	58,1/53,4	437,9/391,2
	Огурец в нарезке	30	54-2з		0,25	0,05	0,75	4,25
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	54-11р		9,6	5,2	4,4	103
	Пюре картофельное	150	54-11г		3,2	5,2	19,8	139,4
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва		2,27	0,27	14,73	70,4
	Сок фруктовый	150	Пром. пр-ва		0,1	-	21,2	92
	Итого	480			15,42	10,75	60,88	409,05
	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з		1,6	6,1	6,2	85,7
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	54-4г		8,3	6,3	36,1	234
	Биточек из курицы	75	54-23м		14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва		2,27	0,27	14,73	70,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	Пром. пр-ва		0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва		1,53	0,53	21	94,53
	Итого	615			28,45	16,45	94,85	638,93
	Помидор в нарезке	60	54-3з		0,7	0,1	2,3	12,8
	Макарон отварные	150	54-1г		5,4	4,9	32,8	196,9
	Печень говяжья по-строгановски	80	54-18м		13,4	12,6	5,3	189,2
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва		2,27	0,27	14,73	70,4
	Какао на сгущенном молоке	200	54-22гн		3,5	3,3	22,3	133,4
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва		0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	570			25,69	21,59	87,27	647,14

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

(Завтрак) 2 неделя

	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
Понедельник	Зеленый горошек (консервированный)	30	54-20з	0,85	0,05	1,75	11,07
	Омлет с сыром	150	54-4о	19	25,4	3	316,5
	Макароны отварные	150	54-1г	5,4	4,9	32,8	196,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Компот из сухофруктов	200	54-1хн	0,5	-	19,8	81
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	660		28,44	31,04	81,92	720,21
Вторник	Запеканка из творога	150	54-1г	29,7	10,7	21,7	301,2
	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	3,8	2,9	11,3	86
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Печенье	15	Пром. пр-ва	1	3	9,04	58,14
	Итого	495		37,57	17,07	64,27	550,74
Среда	Винегрет с растительным маслом	60	54-16з	0,6	5,3	4,1	67,1
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	54-28м	24,8	6,2	17,6	225,7
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	54-3гн	0,3	-	6,7	27,9
	Печенье	15	Пром. пр-ва	1	3	9,04	58,14
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	Итого	605		29,39	15,19	62,01	493,68
Четверг	Икра кабачковая	50	54-25з	0,76	2,33	3,69	39
	Рис отварной	150	54-6г	3	8	25	187,5
	Котлета рыбная любительская	100	54-14р	12,9	4	6,1	112,2
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4

	Чай с сахаром и лимоном	200	Пром. пр-ва	0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	630		20,03	14,8	63,72	472
вспинтвц							
	Капуста тушеная	50	54-8г	1,2	1,4	4,86	37,83
	Пюре картофельное	150	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
	Шницель из курицы	75	54-24м	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Фруктовый сок	200	Пром. пр-ва	0,1	-	21,2	92
	Итого	505		21,17	10,07	70,69	466,03

Выполнение за 10 дней

Название дня	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
1 неделя				
понедельник	28,5	14,73	76,8	552,95
вторник	17,3/15,5	15,3/13,8	58,1/53,4	437,9/391,2
среда	15,42	10,75	60,88	409,05
четверг	28,45	16,45	94,85	638,93
пятница	25,69	21,59	87,27	647,14
Итого за 1 неделю	113,56	77,32	373,2	2639,27
2 неделя				
понедельник	28,44	31,04	81,92	720,21
вторник	37,57	17,07	64,27	550,74
среда	29,39	15,19	62,01	493,68
четверг	20,03	14,8	63,72	472
пятница	21,17	10,07	70,69	466,03
Итого за 2 неделю	136,6	88,17	342,61	2702,66
за 2 недели				
1 неделя	113,56	77,32	373,2	2639,27
2 неделя	136,6	88,17	342,61	2702,66
Итого за 2 недели	250,16	165,49	715,81	5341,93