

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор Машин С.В. Машин  
\_\_\_\_\_ 2024 года.

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР ООО «Ратибор»  
Р.Ю.Митряков  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года.

## Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа

### Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: лето

День: Первый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша рисовая молочная	200	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		128,57	157,44	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
б/н	Яйцо отварное	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18
	Бутерброд	40												
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло сливочное	10	0,08	14,5	0,26	66,0	-	-	40,0	0,22	4,8	6,00	-	0,40
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>39,37</b>	<b>82,98</b>	<b>729,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,26</b>	<b>270,8</b>	<b>0,97</b>	<b>252,08</b>	<b>241,5</b>	<b>80,76</b>	<b>4,55</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Свежий огурец	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06/	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлеты рубленые из птицы Мяса птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>32,37</b>	<b>29,26</b>	<b>119,12</b>	<b>881,94</b>	<b>0,44</b>	<b>14,43</b>	<b>40,76</b>	<b>66,12</b>	<b>158,22</b>	<b>114,9</b>	<b>127,45</b>	<b>8,73</b>
	Соль иодированная	3												
	<b>ИТОГО</b>	<b>1270</b>	<b>57,17</b>	<b>68,63</b>	<b>202,1</b>	<b>1611,74</b>	<b>0,66</b>	<b>16,66</b>	<b>311,56</b>	<b>67,09</b>	<b>410,3</b>	<b>356,4</b>	<b>208,16</b>	<b>13,28</b>

День  
Неделя

второй  
первая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
401	Оладьи с повидлом 200/50	250	17,5	17,3 -	108,0	659,0	0,01	0,95	- -	- -	193,7	282,8	75,62	3,46
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд	50												
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>29,88</b>	<b>127,57</b>	<b>879,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>	<b>-</b>	<b>3,06</b>	<b>221,4</b>	<b>356,2</b>	<b>92,12</b>	<b>4,42</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,9	36,24	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник «ленинградский» на курином бульоне.	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по -строгоновски говядина)50/40	90	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,73	19,82	2,75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>33,42</b>	<b>33,03</b>	<b>107,17</b>	<b>876,44</b>	<b>0,43</b>	<b>118,1</b>	<b>10,50</b>	<b>6,65</b>	<b>120,7</b>	<b>538,58</b>	<b>229,36</b>	<b>14,79</b>
	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>		<b>1270</b>	<b>57,02</b>	<b>62,91</b>	<b>234,6175</b>	<b>1756,34</b>	<b>0,52</b>	<b>120,65</b>	<b>10,5</b>	<b>9,71</b>	<b>342,1</b>	<b>894,7</b>	<b>321,42</b>	<b>20,21</b>



<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>	<b>49,12</b>	<b>48,36</b>	<b>199,51</b>	<b>1390,54</b>	<b>0,91</b>	<b>34,9</b>	<b>174,6</b>	<b>10,21</b>	<b>690,27</b>	<b>991,32</b>	<b>286,47</b>	<b>12,16</b>
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
210	Омлет с вареной колбасой	200	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50	2,34	0,78	13,0	70,0	0,06	-	-	0,6	15,3	70,6	16,6	2,0
429	Булочка «веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>20,55</b>	<b>25,63</b>	<b>48,74</b>	<b>535,45</b>	<b>0,24</b>	<b>1,86</b>	<b>327,57</b>	<b>2,01</b>	<b>331,55</b>	<b>329,97</b>	<b>50,34</b>	<b>5,67</b>
	<b>ОБЕД</b>													
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2.15/ 3.54	2.27/ 0.29	13.97/ 0.06	94.60/ 16.95	0.09/ 0.01	6.60/ 0.27	-/ 10.50	1.14/ 0.03	23.36/ 1.20	54.06/ 25.65	21.82/ 12.90	0.90/ 0.21
291	Плов с курицей	235	19,9	9,9	41,9	358,8	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Б/Н	Хлеб ржаной	40	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>28,4</b>	<b>14,43</b>	<b>121,65</b>	<b>789,49</b>	<b>0,39</b>	<b>15,45</b>	<b>113,1</b>	<b>2,71</b>	<b>134,18</b>	<b>367,22</b>	<b>149,89</b>	<b>6,87</b>
	Соль йодированная	3												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>	<b>48,95</b>	<b>40,06</b>	<b>170,34</b>	<b>1324,94</b>	<b>0,63</b>	<b>17,31</b>	<b>440</b>	<b>4,72</b>	<b>465,6</b>	<b>697,19</b>	<b>200,14</b>	<b>12,54</b>

День: пятый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
188	Запеканка рисовая с творогом 175/50	225	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	75												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>23,69</b>	<b>20,28</b>	<b>136,22</b>	<b>822,15</b>	<b>0,65</b>	<b>15,5</b>	<b>57,3</b>	<b>3,95</b>	<b>224,1</b>	<b>371,9</b>	<b>85,25</b>	<b>4,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/40	240	1,75	2,2	12,3	84,8 /	0,09/	8,86/	-/	1,02/	23,76/	57,78/	23,74/	8,98/
			7,9	4,7	10,3	78,44	2,84	0,2	8,0	0,25	8,6	83,0	12,8	0,6
243	Сосиска отварная	100	13,12	28,60	12,46	314,40	0,11	-	-	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
Б/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>820</b>	<b>34,94</b>	<b>51,60</b>	<b>104,34</b>	<b>1015,95</b>	<b>3,24</b>	<b>114,76</b>	<b>8,0</b>	<b>3,24</b>	<b>121,89</b>	<b>407,3</b>	<b>101,81</b>	<b>14,88</b>
	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>		<b>1320</b>	<b>58,89</b>	<b>71,98</b>	<b>273,07</b>	<b>1963,11</b>	<b>3,89</b>	<b>130,2</b>	<b>65,3</b>	<b>7,19</b>	<b>345,99</b>	<b>779,2</b>	<b>187,05</b>	<b>18,8</b>









<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>	<b>60,9</b>	<b>46,6</b>	<b>213,73</b>	<b>1588,54</b>	<b>0,7</b>	<b>15,01</b>	<b>307,8</b>	<b>69,42</b>	<b>496,4</b>	<b>880,2</b>	<b>230,75</b>	<b>13,41</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	----------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

День: девятый  
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	<b>Бутерброд</b>													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>20,58</b>	<b>20,36</b>	<b>80,63</b>	<b>594,65</b>	<b>0,7</b>	<b>1,96</b>	<b>70,8</b>	<b>2,82</b>	<b>289,6</b>	<b>347,7</b>	<b>72,69</b>	<b>4,04</b>
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
119	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	102,6	0,012	0,8		0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2.6	0.98	17.99	100.1	0.03	-	-	0.45	8.05	30.45	11.55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>28,74</b>	<b>39,3</b>	<b>110,43</b>	<b>939,01</b>	<b>0,35</b>	<b>6,7</b>	<b>112,6</b>	<b>7,98</b>	<b>135,4</b>	<b>556,58</b>	<b>123,99</b>	<b>7,62</b>

	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>		<b>1270</b>	<b>49,32</b>	<b>59,66</b>	<b>191,06</b>	<b>1533,66</b>	<b>1,05</b>	<b>8,66</b>	<b>182,8</b>	<b>10,8</b>	<b>425,0</b>	<b>904,2</b>	<b>196,68</b>	<b>1,66</b>

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/ 0,2	24,16/ 0,2	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/ -	1,0/ -	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд:	50												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>41,23</b>	<b>33,07</b>	<b>91,27</b>	<b>828,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,48</b>	<b>183,4 2</b>	<b>1,52</b>	<b>418,04</b>	<b>541,74</b>	<b>68,21</b>	<b>3,17</b>
	<b>ОБЕД</b>													
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75 /7,9	2,2 /4,7	12,3 /0,3	84,8 / 78,44	0,09/ 2,84	8,86/ 0,2	-/ 8,0	1,02/ 0,25	23,76/ 8,6	57,8 /	23,74/ 12,8, /	8,98/ 0,6
289	Рагу из птицы с овощами 75/25	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	

	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>780</b>	<b>27,9</b>	<b>24,5</b>	<b>131,03</b>	<b>873,83</b>	<b>3,35</b>	<b>38,06</b>	<b>88,9</b>	<b>4,86</b>	<b>105,55</b>	<b>438,13</b>	<b>250,12</b>	<b>18,84</b>
	Соль йодированная	3												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1280</b>	<b>69,13</b>	<b>57,57</b>	<b>222,27</b>	<b>1702,03</b>	<b>3,75</b>	<b>40,54</b>	<b>272,3</b>	<b>6,38</b>	<b>523,5</b>	<b>979</b>	<b>318,33</b>	<b>21,97</b>

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	68,63	202,1	1611,74
2 день	57,02	62,91	234,6	1756,34
3 день	49,12	48,36	199,51	1390,54
4 день	48,95	40,06	170,34	1324,94
5 день	52,07	57,48	234,33	1680,9
6 день	50,24	38,05	200,44	1374,54
7 день	58,95	84,63	189,53	1636,86
8 день	60,9	46,6	213,73	1588,54
9 день	49,32	59,66	191,06	1533,66
10 день	69,13	57,57	222,27	1702,03
<b>Итого за весь период:</b>	553,05	564,4	2057,91	15600,09
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>55,3</b>	<b>56,4</b>	<b>205,79</b>	<b>1560,0</b>
<b>Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% 1175 - 1404-ккал, с учетом 10% -1292-1544 ккал</b>	Норма на 1 ребенка в день 38,5 -46,2г (завтрак , обед, ) с учетом 10% 42,2 -50,8г	Норма на 1 ребенка в день 39,5 - 47,45г (завтрак, обед,) с учетом 10% 43,45- 52,3	Норма на 1 ребенка в день -167,5 -201 г (завтрак, обед,) с учетом 10% 184,25-221,1 г	<b>Норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% -1175- 1404 ккал, с учетом 10% - 1292-1544ккал (завтрак, обед,)</b>