



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Приморскому краю**

Сельская ул., д.3, г.Владивосток, 690950

тел. (423)244-27-40, тел/факс (423)244-25-72 E-mail pkcrpn@pkcrpn.ru <http://www.25.rospotrebnadzor.ru>

ОКПО 74985558 ОГРН 1052503717408 ИНН/КПП 2538090446/254301001

Заместителю председателя
Правительства Приморского края –
министру образования
Приморского края
Э.В. Шамоновой

О методических рекомендациях

minobrpk@primorsky.ru

Уважаемая Эльвира Викторовна!

Управление Роспотребнадзора по Приморскому краю направляет Вам для использования в работе МР 2.4.0368-25. Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 21.03.2025 (прилагаются).

Указанные рекомендации необходимо довести до сведения глав муниципальных образований края, руководителей краевых организаций отдыха и оздоровления.

Приложение: на 53 л. в электронном варианте.

Руководитель Управления

Т.Н. Детковская

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методические рекомендации
МР 2.4. *0368* -25

Москва 2025

Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления. МР 2.4. 0308-25

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; при участии: Минпросвещения России; Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю; Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю; Управления Роспотребнадзора по Архангельской области; Управления Роспотребнадзора по Костромской области; Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области; Управления Роспотребнадзора по Свердловской области; ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора; Федеральный центр содействия развитию отдыха и оздоровления детей.

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «21» ноября 2025 г.

3. Введены впервые.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2025 г.

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методические рекомендации
МР 2.4. *0368* -25

I. Область применения и общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) содержат обобщенные сведения и рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия при организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления с дневным пребыванием, лагерях труда и отдыха, загородных стационарных лагерях (далее – лагеря). Настоящие МР не распространяются на лагеря палаточного типа.

1.2. Настоящие МР предназначены для использования в практической работе специалистами территориальных органов и организаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, юридическими и физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, при организации питания детей в лагерях, поставке в них пищевых продуктов.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, формирование принципов рационального, сбалансированного питания.

1.4. В МР предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.

II. Рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления

2.1. Питание в лагерях осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации¹, санитарно-эпидемиологическими требованиями², а также методическими документами³.

2.2. Кратность приема пищи и режим питания определяется исходя из времени пребывания детей в лагере и режима работы лагеря.

При 8–10 часовом пребывании детей рекомендуется организовывать 3–4-разовое питание (3-разовое питание: завтрак, обед, полдник; 4-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин); при 10,5–12-часовом – 4–5-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

В организациях с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется обеспечивать 5–6-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин; 6-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

2.3. Рекомендуется разрабатывать меню на период не менее двух недель для каждой возрастной группы (7–11 лет и 12 лет и старше).

Для детей, нуждающихся в индивидуальном (лечебном или диетическом)

¹ Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

² СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом России 11.11.2020, регистрационный № 60833) с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.08.2024 № 9 (зарегистрировано Минюстом России 25.12.2024, регистрационный № 80757) (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573), с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.08.2024 № 10 (зарегистрировано Минюстом России 17.09.2024, регистрационный № 79493) (далее – СП 2.4.3648-20); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом России 29.01.2021, регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 (зарегистрировано Минюстом России 09.03.2023, регистрационный № 72558) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

³ МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2019 (далее – МР 2.4.0162-19); МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 24.05.2019.

питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с формой № 079/у⁴. Предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании, изложены в методических документах⁵.

При наличии технических и технологических возможностей пищеблока, достаточности персонала и оборудования в лагерях рекомендуется реализовывать принцип вариативности меню (2 и более меню, меню по типу «шведский стол»).

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) используются среднесуточные наборы пищевых продуктов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями⁶ с учетом необходимой энергетической ценности рациона и основных пищевых веществ для детей разных возрастных групп⁷ и рекомендуемой для детей разного возраста массы порций блюд⁸.

При разработке меню целесообразно учитывать сезонность, физическую активность, национальные особенности детского коллектива. На период летнего отдыха и оздоровления, при повышенной физической нагрузке (например, спортивные соревнования, слеты, сборы) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, рекомендуется увеличивать с учетом двигательной активности не менее чем на 10,0 % в день на каждого человека⁹.

Отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в течение дня допускается в пределах ± 5 % при условии, что средний процент калорийности приемов пищи за смену будет соответствовать вышеперечисленным требованиям.

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

2.4. При разработке меню рекомендуется:

- включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки;

- наименования блюд и кулинарных изделий в меню указывать в соответствии

⁴ Приложение 17 приказа Минздрава России от 15.12.2014 № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению» (зарегистрирован Минюстом России 20.02.2015, регистрационный № 36160), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 09.01.2018 № 2н (зарегистрирован Минюстом России 04.04.2018, регистрационный № 50614); от 02.11.2020 № 1186н (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2020, регистрационный № 61121); от 18.04.2024 № 190н (зарегистрирован Минюстом России 21.05.2024, регистрационный № 78223).

⁵ МР 2.4.0162-19.

⁶ Приложение 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁷ Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁸ Приложение 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

⁹ Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

с их наименованиями, указанными в используемых сборниках рецептов;

- производство готовых блюд осуществлять в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий;

- не использовать одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней;

- замену блюд и пищевых продуктов осуществлять в исключительных случаях (например, нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁰.

В жаркое время (температура плюс 27 °С и выше) не рекомендуется включать в меню скоропортящиеся продукты и блюда, многокомпонентные салаты и блюда, которые по технологии приготовления не проходят термическую обработку на конечном этапе приготовления.

В жаркое время для приготовления блюд рекомендуется использовать мясные рубленые полуфабрикаты промышленного производства, кисломолочные напитки выдавать в потребительской упаковке промышленного производства объемом до 200 мл (исключив розлив).

2.5. В ассортимент продуктов и блюд завтрака рекомендуется включать: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

Меню обеда рекомендуется составлять с учетом получаемого завтрака и включать в него закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (например, каша, запеканка, макаронные изделия), то на обед рекомендуется выдача мясного или рыбного блюда с овощным гарниром (например, картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу).

Полдник может состоять из напитка (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, возможна выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В ужин рекомендуется включать рыбные, мясные, овощные и (или) творожные блюда, салаты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки (можно дополнить кондитерским изделием (например, печенье, вафли).

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты целесообразно выдавать поштучно.

В лагерях с круглосуточным пребыванием детей в меню рекомендуется предусматривать ежедневное использование: молока, кисломолочных напитков, мяса (рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла. Остальные продукты (например, творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки) рекомендуется включать 2–3 раза в неделю.

2.6. При организации питания не используются пищевые продукты, для которых не могут быть обеспечены условия хранения, установленные

¹⁰ Пункт 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

изготовителями, а также пищевые продукты, которые не допускаются для организации питания детей¹¹.

Не рекомендуется использование скоропортящихся пищевых продуктов, сроки годности которых не превышают 5 дней.

2.7. При составлении меню смены возможно использовать варианты рационов (завтраки, обеды, полдники, ужины), указанные в приложении 1 к настоящим МР, с учетом санитарно-эпидемиологических требований¹². В меню могут быть включены технологические карты блюд из разных сборников для детского питания.

Для предоставления ребенку возможности выбора блюда в один прием пищи предлагаются следующие варианты:

- включение в меню разных основных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, во второе – омлет), а остальные блюда совпадают (например, йогурт порционный, сыр порционный, хлеб, масло, какао);

- включение в меню полностью разных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, яйцо, сыр порционный, хлеб, какао, во второе – омлет, запеканка, хлеб, повидло, чай с лимоном).

Примеры составления вариативного меню представлены в приложении 1 к настоящим МР.

2.8. При проведении экскурсионных мероприятий, занимающих свыше 4 часов, возможна однократная организация питания с использованием пищевой продукции набора «сухого пайка»¹³.

2.9. Информация о питании детей, в том числе меню, может доводиться до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации), на сайте лагеря.

2.10. В целях формирования навыков здорового образа жизни и правильного питания у детей, в лагерях рекомендуется разъяснять принципы здорового питания и правила личной гигиены. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья».

2.11. Во избежание возникновения вспышек инфекционных заболеваний не рекомендуется допускать хранение пищевых продуктов в жилых помещениях для детей.

Руководителям лагерей рекомендуется устанавливать примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей.

В примерный набор не рекомендуется включать пищевые продукты, которые не допускаются использовать в питании детей¹⁴, а также скоропортящиеся пищевые продукты, сроки годности которых не превышают 5 дней, и требуют специально создаваемые температурные режимы хранения и перевозки.

¹¹ Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹² Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹³ Пункт 8.1.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20; таблица 6.20 СанПиН 1.2.3685-21.

¹⁴ Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

III. Рекомендации к организациям, осуществляющим питание детей

3.1. Организация питания в лагере может осуществляться как самостоятельно лагерем, так и с привлечением сторонних организаций.

3.2. Рекомендуется отдавать предпочтение операторам питания, имеющим опыт работы в организации питания детей, у которых ранее не выявлялись нарушения требований законодательства.

3.3. В лагерях с дневным пребыванием, открытых на базе общеобразовательных организаций при организации питания могут быть использованы их пищеблоки.

Для организаций с дневным пребыванием детей, открытых на базе иных организаций возможна организация питания в предприятиях общественного питания, при условии соблюдения ими санитарно-эпидемиологических требований¹⁵.

В загородных стационарных лагерях питание детей осуществляется на базе собственных пищеблоков и столовых (обеденных залов).

3.4. Набор помещений и оборудование пищеблоков следует принимать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁶.

3.5. Технологический расчет теплового оборудования проводят по количеству кулинарной продукции, реализуемой в течение дня. В результате технологического расчета выбирают оборудование соответствующей производительности, площади или вместимости; для тех или иных тепловых аппаратов определяют продолжительность их работы и коэффициент использования. Вместимость котлов рассчитывают с учетом условий выполнения следующих операций: варки бульонов, супов, вторых горячих блюд, гарниров, соусов, сладких блюд, горячих напитков, а также варки продуктов для приготовления холодных блюд [9].

При оснащении пищеблоков рекомендуется учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования.

Рекомендуемый расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл. Например, при организации обедов для детей в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 л первого блюда (400 х 250 мл) и 80 л третьего (400 х 200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих – 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2 электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 г, следовательно,

¹⁵ Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

¹⁶ Пункт 2.4.6 СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21.

для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 x 150 г). Например, для приготовления гарнира из гречневой крупы на 400 человек необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (150 г гарнира из гречневой крупы составляет примерно 180 мл).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 90 г. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 x 90 г).

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматами), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех детей (400–450 человек). Пароконвектоматы обеспечивают гостроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается исходя из производственной мощности и количества детей.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (например, парение, тушение, припускание) и современных технологий приготовления основных блюд, на пищеблоке целесообразно наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочных ложек, соусниц) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл). Для соусов рекомендуется наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л (400 x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первых, третьих блюд, жидких каш, молочных супов) целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковшей) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл).

3.6. Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

3.7. Рекомендуется осуществлять контроль за исправностью установленного в производственных помещениях технологического и холодильного оборудования.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

3.8. Порционирование и раздачу готовых блюд персоналу пищеблока рекомендуется осуществлять с использованием перчаток, а кулинарных изделий (например, выпечка) – с использованием специальных щипцов. При порционировании рекомендуется использование средств индивидуальной защиты органов дыхания.

3.9. Минимальное количество сотрудников пищеблока рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями¹⁷.

¹⁷ СанПиН 1.2.3685-21.

3.10. При привлечении детей к накрыванию столов рекомендуется обеспечить их масками и одноразовыми перчатками, приняв меры по недопущению лиц с признаками инфекционных, гнойничковых заболеваний, порезов.

IV. Обеспечение контроля качества и организации питания

4.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется обеспечивать реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов (прием пищевых продуктов и продовольственного сырья при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность; сохранение документации, удостоверяющей качество и безопасность продукции, маркировочных ярлыков (или их копии) до окончания реализации продукции; проведение входного контроля поступающих пищевых продуктов ответственным лицом с регистрацией результатов в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих в столовую; не допуск пищевых продуктов с признаками недоброкачества, а также продуктов без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющих маркировки; занесение результатов работы холодильного оборудования в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании);

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 2 к настоящим МР).

4.2. Выдачу готовой пищи рекомендуется осуществлять после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3 человек, с регистрацией результатов в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

В случае нарушения технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюд, целесообразно принимать меры по недопущению их к выдаче.

4.3. Рекомендуется отбирать суточные пробы готовой продукции от каждой партии приготовленных блюд, в объеме: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) – в количестве не менее 100 г; порционные блюда, биточки, котлеты, бутерброды и другие отбираются поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Для соблюдения санитарно-эпидемиологических требований рекомендуется осуществлять контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы ответственным лицом. Пробы отбирают из котла (с линии раздачи) в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости стерильными или прокипяченными ложками (банками, контейнерами) с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками, каждое наименование блюда помещают в отдельную посуду и сохраняют не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике при температуре плюс 2–6 °С, посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора.

V. Рекомендации по организации мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению детей по вопросам здорового питания

5.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется проводить мероприятия, направленные на формирование у детей и молодежи осознанного отношения к своему здоровью, приверженности здоровому образу жизни, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение потребления критически значимых для здоровья пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

5.2. При проведении мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению по вопросам здорового питания рекомендуется использовать обучающие (просветительские) программы Роспотребнадзора по вопросам здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста¹⁸.

5.3. Рекомендуется использовать различные средства и формы санитарно-гигиенического просвещения, в том числе устные (беседа, лекция), печатные (брошюры, буклеты, лозунги), наглядные (плакат, инфографика), смешанные (игры, акции, театрализованные представления, видео и мультимедиа продукты).

Рекомендуется не реже 1 раза в смену организовывать устные выступления медицинских специалистов или просмотр коротких обучающих видеороликов на тему здорового питания для детей.

Печатные и наглядные материалы по здоровому питанию детей рекомендуется размещать в доступных для родителей и детей местах (в том числе в обеденном зале, холле, на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

5.4. В целях поддержания единой информационно-образовательной среды, способствующей ведению здорового образа жизни, в том числе здоровому питанию и отказа от вредных привычек, рекомендуется проводить обучающие мероприятия или инструктажи работников организации, особенно занятых в организации, приготовлении и раздаче пищи, и педагогического звена (в том числе воспитатели, вожатые, инструкторы, волонтеры).

5.5. Для формирования информационно-образовательной среды могут быть использованы ресурсы и материалы научно-методических и образовательного центров Роспотребнадзора¹⁹ (приложение 4 к настоящим МР).

¹⁸ Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания», с изменениями, внесенными приказом Роспотребнадзора от 26.04.2021 № 202 «О внесении изменений в приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».

¹⁹ Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 «Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания».

Примерные варианты рационов

Примерное меню ЗАВТРАКОВ

Вариант 1.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 250 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 505 | 555 |
| 2-й день | | |
| Омлет натуральный | 150 | 160 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 60 | 100 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 610 | 660 |
| 3-й день | | |
| Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 587 | 627 |
| 4-й день | | |
| Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 220/30 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 150 |
| Итого | 655 | 670 |
| 5-й день | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180/32 | 220/40 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 620 | 670 |
| 6-й день | | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 250 |
| Яйцо вареное | 40 | 40 |
| Чай фруктовый* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 545 | 605 |
| 7-й день | | |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/60 | 220 / 80 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 670 | 710 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Каша овсяная молочная | 200 | 250 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Фрукты свежие (груша) | 150 | 150 |
| Итого | 655 | 705 |
| 9-й день | | |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 | 220 |
| Соус яблочный | 50 | 50 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 555 | 575 |
| 10-й день | | |
| Биточки (мясо или птица) в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 80 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| Итого | 647 | 707 |
| 11-й день | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 250 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 625 | 675 |
| 12-й день | | |
| Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком | 200/60 | 220/80 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 |
| Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским) | 30/10/15 | 30/10/15 |
| Хлеб** пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Фрукты свежие (банан) | 100 | 100 |
| Итого | 665 | 565 |
| 13-й день | | |
| Омлет с сыром | 150 | 180 |
| Икра кабачковая из свежих овощей | 60 | 80 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским) | 30/10/15 | 30/10/15 |
| Чай с лимоном* | 207 | 207 |
| Итого | 552 | 602 |
| 14-й день | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и тертым сыром | 150/15 | 180/15 |
| Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным | 90/10 | 100/10 |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 80 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 605 | 665 |

Примечание:

* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие фрукты во время завтрака или обеда (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).

Примерное меню ЗАВТРАКОВ

Вариант 2.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 505 | 555 |
| 2-й день | | |
| Омлет натуральный | 150 | 160 |
| Морковь тертая с р/м | 60 | 80 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 515 | 545 |
| 3-й день | | |
| Запеканка рисовая с молоком сгущенным | 200/60 | 220/80 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 660 | 700 |
| 4-й день | | |
| Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/60 | 220/80 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 100 |
| Итого | 665 | 705 |
| 5-й день | | |
| Тефтели рыбные с маслом сливочным | 90/5 | 100/5 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Овощи порционные в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 585 | 665 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| 6-й день | | |
| Каша манная молочная | 200 | 250 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 | 120 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 632 | 682 |
| 7-й день | | |
| Биточки (мясо или птица) | 90 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Овощи порционные в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 590 | 670 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Кукуруза консервированная отварная | 60 | 100 |
| Омлет натуральный | 150 | 160 |
| Чай с лимоном | 205 | 205 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Итого | 520 | 570 |
| 9-й день | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 250 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Плоды свежие (банан) | 150 | 150 |
| Итого | 655 | 700 |
| 10-й день | | |
| Тефтели (мясо или птица) в сметано-томатном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 630 | 710 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| 11-й день | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 250 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Плоды свежие (груша) | 150 | 150 |
| Итого | 655 | 700 |
| 12-й день | | |
| Омлет натуральный | 180 | 200 |
| Морковь тушеная с яблоками | 60 | 80 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Сыр (например, Российский) | 15 | 15 |
| Итого | 545 | 585 |
| 13-й день | | |
| Мюсли с молоком | 150 | 200 |
| Сыр порциями (например, Российский) | 120 | 120 |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 10 | 10 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Чай* | 200 | 200 |
| Яблоко свежее калиброванное | 150 | 150 |
| Итого | 710 | 760 |
| 14-й день | | |
| Тефтели мясные паровые в сметано-томатном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Свекла тушеная в молочном соусе | 150 | 180 |
| Хлеб** пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб** ржаной | 30 | 30 |
| Напиток из апельсин | 200 | 200 |
| Персик свежий калиброванный | 80 | 80 |
| Итого: | 650 | 690 |
| <p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p> <p>При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие фрукты во время завтрака или обеда (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).</p> | | |

Примерное меню ОБЕДОВ

Вариант 1.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Помидоры свежие в нарезке | 60 | 100 |
| Суп гороховый | 250 | 250 |
| Биточки (мясо, птица) | 100 | 100 |
| Овощное рагу | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 930 |
| 2-й день | | |
| Огурцы свежие в нарезке | 60 | 100 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Рыба припущенная | 90 | 100 |
| Картофель отварной (запеченный) | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 860 | 940 |
| 3-й день | | |
| Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 100 |
| Суп рисовый с картофелем | 250 | 250 |
| Бефстроганов | 100 | 120 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 950 |
| 4-й день | | |
| Огурец/перец свежий в нарезке | 30/30 | 50/50 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 250 |
| Плов из птицы | 200 | 250 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 810 | 900 |
| 5-й день | | |
| Помидоры свежие в нарезке | 60 | 100 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Печень по-строгановски | 90 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 930 |
| 6-й день | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| Суп овощной со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Тефтели (мясные) | 100 | 100 |
| Рис припущенный | 150 | 180 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 870 | 900 |
| 7-й день | | |
| Огурец свежий | 60 | 100 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 240 | 280 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 930 |
| 2 НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Помидор свежий | 60 | 100 |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 250 |
| Котлеты (мясо или птица) в сметано-томатном соусе | 100/50 | 100/50 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 860 | 980 |
| 9-й день | | |
| Икра кабачковая | 60 | 100 |
| Борщ со сметаной | 200/10 | 250/10 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 280 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 810 | 940 |
| 10-й день | | |
| Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 100 |
| Суп гороховый | 200 | 250 |
| Гренки для супа | 20 | 20 |
| Тефтели мясные паровые | 100 | 100 |
| Рагу овощное | 150 | 180 |
| Компот плодово-ягодный | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 830 | 950 |
| 11-й день | | |
| Овощи свежие (огурец) | 60 | 100 |
| Суп рыбный | 250 | 250 |
| Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом сметанным | 90/50 | 100/50 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов или ягод сушеных* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 900 | 980 |
| 12-й день | | |
| Перец, редис (порциями) | 40/40 | 50/50 |
| Суп из овощей | 200 | 250 |
| Макароны отварные | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | 90/50 | 100/50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Компот из апельсинов | 200 | 200 |
| Итого | 870 | 980 |
| 13-й день | | |
| Огурец, помидор (порциями) | 40/40 | 50/50 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 |
| Рагу из овощей | 150 | 180 |
| Шницель рыбный натуральный | 100/5 | 100/5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Кисель из кураги | 200 | 200 |
| Итого | 835 | 935 |
| 14-й день | | |
| Капуста тушеная с яблоками | 60 | 80 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 280 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Компот из яблок | 200 | 200 |
| Итого | 850 | 910 |
| Примечание: | | |
| * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице; | | |
| ** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами. | | |
| Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки. | | |

Примерное меню ОБЕДОВ

Вариант 2.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 250 |
| Бефстроганов | 90 | 100 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 930 |
| 2-й день | | |
| Салат из сельдерея с яблоками, морковью и растительным маслом | 60 | 100 |
| Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем | 250 | 250 |
| Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 840 | 880 |
| 3-й день | | |
| Икра кабачковая | 60 | 100 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Тефтели (мясо, птица) в сметано-томатном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов или ягод сушеных* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 900 | 980 |
| 4-й день | | |
| Морковь тушеная с яблоками | 60 | 100 |
| Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 250 |
| Плов из мяса (птицы) | 200 | 250 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 810 | 900 |
| 5-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/36 | 250/36 |
| Котлета рыбная с сметанным с луком соусом | 90/50 | 100/50 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 886 | 1016 |
| 6-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 100 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Тефтели (мясные) в сметано-томатном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Вермишель отварная | 150 | 180 |
| Компот из ягод сушеных | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| Итого | 910 | 990 |
| 7-й день | | |
| Кабачки тушеные в сметане | 60 | 100 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 250 |
| Птица тушеная в сметано-томатном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Рис припущенный | 150 | 180 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 900 | 980 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Суп из овощей | 250 | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 280 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 850 | 930 |
| 9-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90/50 | 100/50 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 900 | 980 |
| 10-й день | | |
| Овощи в нарезке (перец свежий) | 60 | 100 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Котлеты рубленые (мясо или птица) в соусе сметанном с луком | 90/50 | 100/50 |
| Каша рисовая | 150 | 180 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 50 |
| Итого | 910 | 990 |
| 11-й день | | |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|--------------------|--------------------|
| | Выход (вес) порции | Выход (вес) порции |
| | (мл или г) | (мл или г) |
| Огурец, помидор (порциями) | 40/40 | 50/50 |
| Щи из свежей капусты и картофелем | 250 | 250 |
| Рис отварной | 150 | 180 |
| Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом | 90/50 | 100/50 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 90 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 |
| Итого | 970 | 1030 |
| 12-й день | | |
| Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоко) | 60 | 100 |
| Суп из овощей | 250 | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | 90/50 | 100/50 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 90 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 |
| Компот из апельсинов | 200 | 200 |
| Итого | 970 | 1030 |
| 13-й день | | |
| Салат из отварной свеклы с яблоками | 60 | 100 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рагу из овощей | 150 | 180 |
| Шницель рыбный натуральный | 90/5 | 100/5 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 90 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 |
| Кисель из сухих фруктов | 200 | 200 |
| Итого | 925 | 1005 |
| 14-й день | | |
| Капуста тушеная с яблоками | 60 | 80 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 250 |
| Плов из птицы | 240 | 280 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 90 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 |
| Компот из яблок | 200 | 200 |
| Итого | 900 | 960 |
| <p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p> | | |

Примерное меню ПОЛДНИКА

Вариант 1.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Чай фруктовый | 200 | 200 |
| Оладьи с молоком сгущенным | 150/40 | 150/40 |
| Итого | 390 | 390 |
| 2-й день | | |
| Сок фруктовый (груша) | 200 | 200 |
| Печенье школьное | 30 | 30 |
| Плоды свежие (бананы) | 185 | 185 |
| Итого | 415 | 415 |
| 3-й день | | |
| Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 200 |
| Мороженое пломбир в вафельном стаканчике | 100 | 100 |
| Плоды свежие (груши) | 185 | 185 |
| Итого | 485 | 485 |
| 4-й день | | |
| Сок фруктовый (персик) | 200 | 200 |
| Пряники ванильные | 40 | 40 |
| Плоды свежие (яблоко) | 150 | 150 |
| Итого | 390 | 390 |
| 5-й день | | |
| Отвар шиповника | 200 | 200 |
| Булочка школьная | 50 | 50 |
| Плоды свежие (бананы) | 185 | 185 |
| Итого | 435 | 435 |
| 6-й день | | |
| Компот из сухофруктов* | 200 | 200 |
| Плоды свежие (яблоки) | 150 | 150 |
| Печенье молочное | 30 | 30 |
| Итого | 380 | 380 |
| 7-й день | | |
| Сок фруктовый (яблоко-персик) | 200 | 200 |
| Плоды свежие (бананы) | 200 | 200 |
| Пряники ванильные | 40 | 40 |
| Итого | 440 | 440 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 75 |
| Плоды свежие (яблоки) | 150 | 150 |
| Итого | 425 | 425 |
| 9-й день | | |
| Сок фруктовый (яблоко-вишня) | 200 | 200 |
| Мороженое пломбир в вафельном стаканчике | 100 | 100 |
| Плоды свежие (яблоко) | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 10-й день | | |
| Сок фруктовый (виноградный) | 200 | 200 |
| Пряники сдобные | 30 | 30 |
| Плоды свежие (бананы) | 200 | 200 |
| Итого | 430 | 430 |
| 11-й день | | |
| Отвар шиповника | 200 | 200 |
| Слойка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) Банан | 250 | 250 |
| Итого | 550 | 550 |
| 12-й день | | |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Слойка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт | 200 | 200 |
| Итого | 500 | 500 |
| 13-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Булочка ванильная | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |
| 14-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Булочка с повидлом | 100 | 100 |
| Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир» | 100 | 100 |
| Итого | 400 | 400 |
| Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице. | | |

Примерное меню ПОЛДНИКА

Вариант 2.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Пирог открытый с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт | 200 | 200 |
| Итого | 500 | 500 |
| 2-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, | 200 | 200 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | | |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт | 250 | 250 |
| Итого | 550 | 550 |
| 3-й день | | |
| Чай фруктовый | 200 | 200 |
| Булочка домашняя | 100 | 100 |
| Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир» | 100 | 100 |
| Итого | 400 | 400 |
| 4-й день | | |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Слойка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт | 200 | 200 |
| Итого | 500 | 500 |
| 5-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Булочка ванильная | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванное) яблоко 1/шт | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |
| 6-й день | | |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |
| Булочка Домашняя | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт | 250 | 250 |
| Итого | 550 | 550 |
| 7-й день | | |
| Отвар шиповника | 200 | 200 |
| Булочка ванильная | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Булочка с повидлом | 100 | 100 |
| Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир» | 100 | 100 |
| Итого | 400 | 400 |
| 9-й день | | |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Булочка Веснушка | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт | 250 | 250 |
| Итого | 550 | 550 |
| 10-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 11-й день | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 200 |
| Булочка ванильная | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт | 150 | 150 |
| Итого | 450 | 450 |
| 12-й день | | |
| Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) | 200 | 200 |
| Булочка домашняя | 100 | 100 |
| Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир» | 100 | 100 |
| Итого | 400 | 400 |
| 13-й день | | |
| Чай фруктовый | 200 | 200 |
| Слойка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт | 250 | 250 |
| Итого | 550 | 550 |
| 14-й день | | |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Слойка с повидлом | 100 | 100 |
| Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт | 200 | 200 |
| Итого | 500 | 500 |
| Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице. | | |

Примерное меню УЖИНА

Вариант 1.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 630 | 710 |
| 2-й день | | |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 100 |
| Котлеты из птицы со сметано-луковым соусом | 90/50 | 100/50 |
| Рис отварной | 150 | 180 |
| Чай с лимоном | 207 | 207 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 637 | 717 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 3-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 100 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 240/10 | 280/10 |
| Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5% | 30/10 | 30/10 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 630 | 710 |
| 4-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Тефтели из мяса птицы в соусе сметано-томатном | 90/60 | 100/60 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб пшеничный* | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 647 | 727 |
| 5-й день | | |
| Кабачки тушеные | 60 | 100 |
| Котлеты из мяса с маслом сливочным | 100/10 | 100/10 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из ягод* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 600 | 670 |
| 6-й день | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 100 |
| Жаркое по-домашнему из мяса | 240 | 280 |
| Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5% | 30/10 | 30/10 |
| Чай с лимоном* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 620 | 700 |
| 7-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Шницель рыбный натуральный в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Цветная капуста запеченная с сыром | 150 | 180 |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 630 | 710 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Икра кабачковая промышленного изготовления | 60 | 100 |
| Котлеты рубленые из птицы запеченные в | 100/60 | 100/60 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| молочном соусе | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Кисель из плодов шиповника* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 650 | 720 |
| 9-й день | | |
| Морковь тушеная с яблоками | 60 | 100 |
| Плов из птицы | 240 | 280 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5% | 30/10 | 30/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 620 | 700 |
| 10-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Гуляш из мяса | 100/60 | 100/60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из ягод* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 910 | 980 |
| 11-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурцы) | 60 | 100 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Рыбные палочки в сметанном соусе | 90/50 | 100/50 |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 630 | 710 |
| 12-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 80 |
| Птица тушеная в соусе сметано-томатном | 90/60 | 100/60 |
| Капуста тушеная с яблоками | 150 | 180 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 647 | 707 |
| 13-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 80 |
| Жаркое по-домашнему из мяса | 240 | 280 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 580 | 640 |
| 14-й день | | |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 80 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным | 240/10 | 280/10 |
| Кисель из яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 590 | 650 |

Примечание:

* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

Примерное меню УЖИНА

Вариант 2.

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | |
| 1-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Зразы рыбные рубленые | 90/10 | 100/10 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 850 | 920 |
| 2-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Плов с мясом | 240 | 280 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 840 | 900 |
| 3-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 100 |
| Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным | 240/10 | 280/10 |
| Сырники из творога с яблочным повидлом | 200/60 | 200/60 |
| Кисель из яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 850 | 930 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 4-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном | 90/60 | 100/60 |
| Рис припущенный | 150 | 180 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 907 | 987 |
| 5-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 100 |
| Котлеты из мяса с маслом сливочным | 100/10 | 100/10 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Оладьи с повидлом | 200/60 | 200/60 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 860 | 930 |
| 6-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 100 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 240 | 280 |
| Пудинг из творога запеченный с соусом молочным | 200/60 | 200/60 |
| Чай с лимоном* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 840 | 920 |
| 7-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 100 |
| Плов с мясом | 240 | 280 |
| Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 840 | 920 |
| 2-я НЕДЕЛЯ | | |
| 8-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (редис) | 60 | 100 |
| Котлеты рубленые из птицы запеченные в молочном соусе | 100/60 | 100/60 |
| Капуста цветная отварная | 150 | 180 |
| Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 |
| Компот из яблок* | 200 | 200 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| Хлеб пшеничный ** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 860 | 920 |
| 9-й день | | |
| Свежие огурцы | 60 | 100 |
| Азу | 200 | 240 |
| Оладьи с повидлом | 200/40 | 200/40 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной ** | 30 | 30 |
| Итого | 780 | 860 |
| 10-й день | | |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 100 |
| Гуляш из мяса | 100/60 | 100/60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Компот из ягод* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный ** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 910 | 980 |
| 11-й день | | |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 80 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 240 | 280 |
| Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным | 200/60 | 200/60 |
| Чай с лимоном* | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный ** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 840 | 900 |
| 12-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (помидор) | 60 | 80 |
| Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном | 90/60 | 100/60 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/60 | 200/60 |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб пшеничный* | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 907 | 967 |
| 13-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец) | 60 | 80 |
| Жаркое по-домашнему из мяса | 240 | 280 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 780 | 840 |

| Название блюда | 7-11 лет | 12 лет и старше |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | Выход (вес) порции (мл или г) | Выход (вес) порции (мл или г) |
| 14-й день | | |
| Овощи свежие в нарезке (перец) | 60 | 80 |
| Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным | 240/10 | 280/10 |
| Сырники из творога с яблочным повидлом | 200/60 | 200/60 |
| Кисель из яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 | 30 |
| Итого | 850 | 910 |
| <p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p> | | |

Примерное меню ВТОРОГО УЖИНА

В меню второго ужина в лагере с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется включать готовые к употреблению кисломолочные напитки с массовой долей жира 2,5% и (или) 3,2%, в потребительской упаковке промышленного изготовления, массой (объемом) до 200 г (мл) (например, ряженка, кефир, варенец, снежок). Вместе с кисломолочными напитками возможна выдача кондитерских изделий промышленного изготовления (печенье, кексы, вафли, пряники) в потребительской упаковке промышленного изготовления массой до 50 г.

Примерное меню питания в лагере с круглосуточным пребыванием детей - по типу ЗАКАЗОВ – «НА ВЫБОР»

Вариант 1

| Наименование блюд 1-й день | | Выход |
|--|--|--------|
| Завтрак | | |
| Сыр (например, Российский) | | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% м.д.ж. 72,5% | | 10 |
| Яйцо отварное | | 40 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | | 120 |
| Каша молочная рисовая | | 200/10 |
| Чай | | 200 |
| Хлеб пшеничный** | | 50 |
| Хлеб ржаной** | | 30 |
| Итого | | 682 |
| Обед | | |
| Огурец, помидор (порциями) | | 50/50 |
| Суп крестьянский с крупой | | 250 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 |
| Поджарка из говядины | | 100/50 |
| Хлеб ржаной | | 60 |
| Хлеб пшеничный | | 90 |
| Компот из смеси сухих фруктов | | 200 |
| Итого | | 1000 |
| Полдник | | |
| Булочка Домашняя | | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | | 200 |
| Яблоки свежие 1 шт | | 150 |
| Итого | | 410 |
| Ужин | | |
| Морковь тушеная с яблоками | | 100 |
| Картофельное пюре | | 200 |
| Котлета из птицы с маслом сливочным | | 100/10 |
| Хлеб пшеничный | | 90 |
| Хлеб ржаной | | 30 |
| Чай с молоком | | 200 |
| Итого | | 730 |
| 2-й Ужин | | |

Вариант 2

| Наименование блюд 1-й день | | Выход |
|--|--|--------|
| Завтрак | | |
| Сыр (например, Российский) | | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% м.д.ж. 72,5% | | 10 |
| Яйцо отварное | | 40 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | | 120 |
| Каша молочная манная | | 200/10 |
| Какао | | 200 |
| Хлеб пшеничный** | | 50 |
| Хлеб ржаной** | | 30 |
| Итого | | 682 |
| Обед | | |
| Огурец, помидор (порциями) | | 50/50 |
| Суп крестьянский с крупой | | 250 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 |
| Котлеты из мяса с соусом | | 100/50 |
| Хлеб ржаной | | 60 |
| Хлеб пшеничный | | 90 |
| Компот из смеси сухих фруктов | | 200 |
| Итого | | 1000 |
| Полдник | | |
| Булочка Домашняя | | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | | 200 |
| Яблоки свежие 1 шт | | 150 |
| Итого | | 410 |
| Ужин | | |
| Морковь тушеная с яблоками | | 100 |
| Картофельное пюре | | 200 |
| Котлета из птицы с маслом сливочным | | 100/10 |
| Хлеб пшеничный | | 90 |
| Хлеб ржаной | | 30 |
| Чай с молоком | | 200 |
| Итого | | 730 |
| 2-й Ужин | | |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Печенье в потребительской упаковке | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 2-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша «Дружба» | 200/10 |
| Омлет с морковью | 90/5 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 615 |
| Обед | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Гребешок из дрожжевого теста | 80 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Фрукты свежие – груши 1 шт | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Печенье в потребительской упаковке | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 2-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша молочная из гречневой крупы | 200/10 |
| Омлет с морковью | 90/5 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном | 207 |
| Итого | 615 |
| Обед | |
| Огурец, перец (порциями) | 50/50 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Гребешок из дрожжевого теста | 80 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Фрукты свежие – груши 1 шт | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Вафли в потребительской упаковке | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 3-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Суфле из моркови с творогом (паровое) | 150 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай* | 200 |
| Итого | 660 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Суп из овощей | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 |
| Гуляш из отварного мяса | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из апельсинов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Крендель сахарный | 50 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Сливы свежие (2 шт) | 150 |
| Итого | 400 |
| Ужин | |
| Горошек зеленый консервированный | 100 |
| Картофель отварной | 200 |
| Кнели из кур | 100/10 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из шиповника* | 200 |
| Итого | 730 |
| 2-й Ужин | |
| Пряники | 20 |
| Простокваша | 200 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Вафли в потребительской упаковке | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 3-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Суфле из моркови с творогом (паровое) | 150 |
| Каша молочная «Геркулес» | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 660 |
| Обед | |
| Салат из белокочанной капусты с огурцом | 100 |
| Суп из овощей | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Тфтели со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из апельсинов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Крендель сахарный | 50 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Сливы свежие (2 шт) | 150 |
| Итого | 400 |
| Ужин | |
| Горошек зеленый консервированный | 100 |
| Картофель отварной | 200 |
| Кнели из кур | 100/10 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из шиповника* | 200 |
| Итого | 730 |
| 2-й Ужин | |
| Пряники | 20 |
| Простокваша | 200 |

| Итого | Наименование блюд | Выход |
|-----------------|--|--------|
| | 4-й день | 220 |
| Завтрак | | |
| | Сыр (например, Российский) | 20 |
| | Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| | Крупеник | 100/5 |
| | Каша молочная из манной крупы | 200/10 |
| | Хлеб пшеничный** | 50 |
| | Хлеб ржаной** | 30 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Итого | 625 |
| Обед | | |
| | Перец, редис (порциями) | 50/50 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 |
| | Поджарка из мяса | 100/50 |
| | Хлеб пшеничный** | 90 |
| | Хлеб ржаной** | 60 |
| | Кисель из кураги | 200 |
| | Итого | 1050 |
| Полдник | | |
| | Булочка Домашняя | 50 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| | Банан | 150 |
| | Итого | 400 |
| Ужин | | |
| | Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 300 |
| | Хлеб пшеничный** | 90 |
| | Хлеб ржаной** | 30 |
| | Компот из яблок | 200 |
| | Итого | 720 |
| 2-й Ужин | | |
| | Кекс | 40 |
| | Ряженка | 200 |
| | Итого | 240 |
| Завтрак | | |
| | 5-й день | |

| Итого | Наименование блюд | Выход |
|-----------------|--|--------|
| | 4-й день | 220 |
| Завтрак | | |
| | Сыр (например, Российский) | 20 |
| | Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| | Крупеник | 100/5 |
| | Каша молочная (ячневая) | 200/10 |
| | Хлеб пшеничный** | 50 |
| | Хлеб ржаной** | 30 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Итого | 625 |
| Обед | | |
| | Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| | Овощи отварные с маслом | 200 |
| | Шницель рыбный натуральный | 100/5 |
| | Хлеб пшеничный** | 90 |
| | Хлеб ржаной** | 60 |
| | Кисель из кураги | 200 |
| | Итого | 1005 |
| Полдник | | |
| | Булочка Домашняя | 50 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| | Банан | 150 |
| | Итого | 400 |
| Ужин | | |
| | Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 300 |
| | Хлеб пшеничный** | 90 |
| | Хлеб ржаной** | 30 |
| | Компот из яблок | 200 |
| | Итого | 720 |
| 2-й Ужин | | |
| | Кекс | 40 |
| | Ряженка | 200 |
| | Итого | 240 |
| Завтрак | | |
| | 5-й день | |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Оладьи из творога с повидлом | 50/20 |
| Каша молочная пшеница | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 590 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из ягод | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Вагрушка с повидлом | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Груши 1 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 100 |
| Картофельное пюре | 200 |
| Тефтели из говядины с рисом | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток клюквенный | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 6-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Яйцо отварное | 40 |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Оладьи из творога с повидлом | 50/20 |
| Каша молочная из кукурузной крупы | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 590 |
| Обед | |
| Редис, перец (порциями) | 50/50 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 |
| Плов из птицы | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из ягод | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Вагрушка с повидлом | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Груши 1 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 100 |
| Картофельное пюре | 200 |
| Тефтели из говядины с рисом | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток клюквенный | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 6-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Яйцо отварное | 40 |

| Наименование блюда | Выход |
|---|--------|
| Каша молочная рисовая | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 680 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Рассольник ленинградский | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом красным основным | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из мандаринов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Пирог открытый | 75 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Персик | 200 |
| Итого | 475 |
| Ужин | |
| Икра кабачковая промышленного производства | 100 |
| Запеканка картофельная с мясом | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кисель из яблок | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Пряник | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 7-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом | 90/45 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200/10 |

| Наименование блюда | Выход |
|--|--------|
| Каша молочная манная | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 680 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Рассольник ленинградский | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 |
| Печень тушеная в соусе (говяжья) | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из мандаринов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Пирог открытый | 75 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Персик | 200 |
| Итого | 475 |
| Ужин | |
| Икра кабачковая промышленного производства | 100 |
| Запеканка картофельная с мясом | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кисель из яблок | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Пряник | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 7-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом | 90/45 |
| Каша молочная из овсяной крупы | 200/10 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Итого | 655 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 200/7 |
| Шницель рыбный натуральный | 100/5 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1012 |
| Полдник | |
| Гребешок из дрожжевого теста | 80 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Яблоко свежее 1 шт | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Морковь тушеная с яблоками | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 200 |
| Котлета из птицы с маслом сливочным | 100/10 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 |
| Итого | 730 |
| 2-й Ужин | |
| Вафли | 20 |
| Простокваша | 200 |
| Итого | 220 |
| 8-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Каша молочная рисовая | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Итого | 655 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Гречневая лапша с овощами | 150 |
| Гуляш из отварного мяса | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Гребешок из дрожжевого теста | 80 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Яблоко свежее 1 шт | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Морковь тушеная с яблоками | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 200 |
| Котлета из птицы с маслом сливочным | 100/10 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 |
| Итого | 730 |
| 2-й Ужин | |
| Вафли | 20 |
| Простокваша | 200 |
| Итого | 220 |
| 8-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Каша молочная манная | 200/10 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |

| Наименование блюда | Выход |
|--|--------|
| Чай с лимоном* | 205 |
| Итого | 645 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Суп-харчо | 250 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Поджарка из говядины | 100/50 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Булочка Домашняя | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Сливы 2 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| Пюре картофельное | 200 |
| Кнели куриные с рисом | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из плодов шиповника* | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 9-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Каша "Дружба" | 205 |
| Омлет с морковью | 90/5 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 610 |

| Наименование блюда | Выход |
|---|--------|
| Чай с лимоном* | 205 |
| Итого | 682 |
| Обед | |
| Перец, сельдерей(порциями) | 50/50 |
| Суп-харчо | 250 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Котлеты из мяса с соусом красным основным | 100/50 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Компот из смеси сухих фруктов* | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Булочка Домашняя | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Сливы 2 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| Пюре картофельное | 200 |
| Кнели куриные с рисом | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток из плодов шиповника* | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 9-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Каша молочная пшенная | 205 |
| Омлет с морковью | 90/5 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 610 |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Обед | |
| Салат из свежлы с сыром | 100 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| Макаронные изделия отварные | 200 |
| Поджарка из мяса | 100/30 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Кисель из кураги | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Вагрушка с повидлом | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Груши свежие 1 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 207 |
| Итого | 777 |
| 2-й Ужин | |
| Кекс | 40 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 240 |
| 10-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Каша "Геркулес" | 200/10 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 640 |
| Обед | |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| Рагу из овощей | 200 |
| Фрикадельки рыбные | 100/5 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Кисель из кураги | 200 |
| Итого | 1005 |
| Полдник | |
| Вагрушка с повидлом | 60 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Груши свежие 1 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 207 |
| Итого | 777 |
| 2-й Ужин | |
| Кекс | 40 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 240 |
| 10-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Каша молочная из гречневой крупы | 200/10 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 640 |
| Обед | |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Морковь, сельдерей (порциями) | 50/50 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов* | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Крендель сахарный | 50 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Банан | 200 |
| Итого | 450 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток брусничный | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 11-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша пшеничная молочная | 200/10 |
| Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 90/20 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай фруктовый* | 200 |
| Итого | 630 |

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов* | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Крендель сахарный | 50 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Банан | 200 |
| Итого | 450 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Напиток брусничный | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 11-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша молочная кукурузная | 200/10 |
| Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 90/20 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай фруктовый* | 200 |
| Итого | 630 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|------------|
| Обед | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 |
| Овощи отварные | 200 |
| Котлеты «Школьные» | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Мороженное «Пломбир» в вафельном стаканчике | 100 |
| Отвар шиповника | 200 |
| Яблоко | 150 |
| Итого | 450 |
| Ужин | |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 |
| Картофельное пюре | 200 |
| Печень тушеная в сметанном соусе | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном | 205 |
| Итого | 675 |
| 2-й Ужин | |
| Сушки | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 12-й день | |
| завтрак | |
| Биточки из пшенной крупы с творогом | 200 |
| Соус сладкий | 30 |
| Каша рисовая молочная | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Какао | 200 |
| Итого | 720 |
| Обед | |
| Салат из сельдерея с яблоком и капустой, | 100 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|------------|
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 |
| Овощи отварные | 200 |
| Гуляш из говядины | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Мороженное «Пломбир» в вафельном стаканчике | 100 |
| Отвар шиповника | 200 |
| Яблоко | 150 |
| Итого | 450 |
| Ужин | |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 |
| Картофельное пюре | 200 |
| Печень тушеная в сметанном соусе | 100/50 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |
| Сушки | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |
| 12-й день | |
| завтрак | |
| Запеканка творожная с курагой | 200 |
| Соус молочный сладкий | 30 |
| Каша рисовая молочная | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Какао | 200 |
| Итого | 720 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |

| Наименование блюд | Выход |
|--|------------|
| растительным маслом | |
| Суп с клецками на курином бульоне | 250 |
| Курица запечённая с молочным соусом | 150/30 |
| Овощи запечённые | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 980 |
| Полдник | |
| Растегай с рыбой | 80 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Груша | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Компот из яблок | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Кекс | 40 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 240 |
| 13-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Яйцо отварное | 40 |
| Каша геркулесовая | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 550 |
| Обед | |
| Овощи свежие порциями (перец, редис) | 50/50 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 |

| Наименование блюд | Выход |
|--|------------|
| Суп с клецками на курином бульоне | 250 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 150/30 |
| Овощи запечённые | 200 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 980 |
| Полдник | |
| Растегай с рыбой | 80 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Груша | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Капуста тушеная с яблоками | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 300 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Компот из яблок | 200 |
| Итого | 720 |
| 2-й Ужин | |
| Кекс | 40 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 240 |
| 13-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% | 10 |
| Омлет натуральный с зеленым горошком | 90 |
| Каша пшеничная молочная | 150 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Чай с лимоном* | 200 |
| Итого | 550 |
| Обед | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор) | 50/50 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|-------|
| Бефстроганов из говядины | 150 |
| Хлеб пшеничный** | 70 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1030 |
| Полдник | |
| Шанежка с картофелем | 80 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Нектарин | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Салат из свежих огурцов | 100 |
| Картофель жаренный из отварного | 200 |
| Котлета из куриная | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Напиток брусничный | 200 |
| Итого | 750 |
| 2-й Ужин | |
| Пряники | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 14-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша «Геркулес» | 250 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 680 |
| Обед | |
| Салат из капусты и огурцов | 100 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| Овощи отварные | 50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Котлеты «Школьные» | 100 |

| Наименование блюд | Выход |
|---|--------|
| Птица в томатном соусе | 150 |
| Хлеб пшеничный** | 70 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из свежих плодов | 200 |
| Итого | 1030 |
| Полдник | |
| Шанежка с картофелем | 80 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Нектарин | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Салат из свежих огурцов | 100 |
| Картофель жаренный из отварного | 200 |
| Котлета из куриная | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Напиток брусничный | 200 |
| Итого | 750 |
| 2-й Ужин | |
| Пряники | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 14-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Каша рассыпчатая кукурузная с фруктами | 200 |
| Пудинг рисовый со сгущенным молоком | 150/20 |
| Хлеб пшеничный** | 50 |
| Хлеб ржаной** | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 680 |
| Обед | |
| Овощи свежие в нарезке (огурец, перец) | 50/50 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| Овощи отварные | 50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Рыба, запеченная в омлете | 100 |

| Наименование блюда | Выход |
|--------------------------|-------|
| Хлеб пшеничный** | 70 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из кураги | 220 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Язычок из слоеного теста | 60 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Абрикосы 2 шт. | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Салат «Греческий» | 100 |
| Запеканка картофельная | 250 |
| Котлета куриная | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Напиток клюквенный | 200 |
| Итого | 800 |
| 2-й Ужин | |
| Зефир | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |

Примечание:

* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капуста, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

| Наименование блюда | Выход |
|--------------------------|-------|
| Хлеб пшеничный** | 70 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Компот из кураги | 220 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Язычок из слоеного теста | 60 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Абрикосы 2 шт. | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Салат «Греческий» | 100 |
| Запеканка картофельная | 250 |
| Котлета куриная | 100 |
| Хлеб пшеничный** | 90 |
| Хлеб ржаной** | 60 |
| Напиток клюквенный | 200 |
| Итого | 800 |
| 2-й Ужин | |
| Зефир | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |

Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях питания организаций отдыха детей и их оздоровления

| Вид исследований | Объект исследования (обследования) | Количество, не менее | Кратность, не реже |
|--|---|------------------------------------|--------------------|
| Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям | Салаты, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда | 2-3 блюда исследуемого приема пищи | 1 раз в смену |
| Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре | Рацион питания | 1 | 1 раз в смену |
| Контроль проводимой витаминизации блюд | Третьи блюда | 1 блюдо | 1 раз в смену |
| Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП) | Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала | 5-10 смывов | 1 раз в смену |
| Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов | Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки | 5-10 смывов | 1 раз в смену |
| Исследования смывов на наличие яиц гельминтов | Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые пищевые продукты (рыба, мясо, | 5 смывов | 1 раз в смену |
| Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям | Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном | 2 пробы | 1 раз в смену |

**Справочная информация о пищевых продуктах для
формирования конкурсной документации**

| № | Наименование пищевой продукции | Характеристики пищевой продукции* |
|----|--|-----------------------------------|
| 1 | абрикосы свежие | ГОСТ 32787-2014 |
| 2 | абрикосы сушеные без косточки (курага) | ГОСТ 32896-2014 |
| 3 | апельсины свежие | ГОСТ 34307-2017 |
| 4 | баклажаны свежие | ГОСТ 31821-2012 |
| 5 | бананы свежие | ГОСТ Р 51603-2000 |
| 6 | брусника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 7 | варенье | ГОСТ 34113-2017 |
| 8 | виноград сушеный | ГОСТ 6882-88 |
| 9 | вишня быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 10 | горох шлифованный: целый или колотый | ГОСТ 28674-2019 |
| 11 | горошек зеленый быстрозамороженный | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 12 | горошек зеленый консервированный | ГОСТ 34112-2017 |
| 13 | груши свежие | ГОСТ 33499-2015 |
| 14 | джем | ГОСТ 31712-2012 |
| 15 | зелень свежая (лук, укроп) | ГОСТ 34214-2017 |
| 16 | йогурт или биоюгурт | ГОСТ 31981-2013 |
| 17 | кабачки (цукини) быстрозамороженные | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 18 | кабачки свежие | ГОСТ 31822-2012 |
| 19 | какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый | ГОСТ 108-2014 |
| 20 | капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая | ГОСТ Р 51809-2001 |
| 21 | капуста брокколи быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 22 | капуста брюссельская быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 23 | капуста квашеная | ГОСТ 34220-2017 |
| 24 | капуста китайская (пекинская) свежая | ГОСТ 34323-2017 |
| 25 | капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке(белокочанная или краснокочанная) | ТУ изготовителя |
| 26 | капуста цветная быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 27 | капуста цветная свежая | ГОСТ 33952-2016 |
| 28 | картофель продовольственный свежий | ГОСТ 7176-2017 |
| 29 | картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 30 | киви свежие | ГОСТ 31823-2012 |
| 31 | кисель | ГОСТ 18488-2000 |
| 32 | кислота лимонная | ГОСТ 908-2004 |
| 33 | клубника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 34 | клюква быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 35 | икра овощная из кабачков | ГОСТ 2654-2017 |
| 36 | консервы рыбные | ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013 |
| 37 | крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 |
| 38 | крупа гречневая ядрица | ГОСТ 5550-2021 |
| 39 | крупа кукурузная шлифованная | ГОСТ 6002-2022 |
| 40 | крупа овсяная | ГОСТ 3034-2021 |
| 41 | крупа пшеничная | ГОСТ 276-2021 |

| № | Наименование пищевой продукции | Характеристики пищевой продукции* |
|----|---|-----------------------------------|
| 42 | крупа пшено шлифованное | ГОСТ 572-2016 |
| 43 | крупа рис шлифованный) | ГОСТ 6292-93 |
| 44 | крупа ячменная перловая | ГОСТ 5784-2022 |
| 45 | кукуруза сахарная в зернах, консервированная | ГОСТ 34114-2017 |
| 46 | лавровый лист | ГОСТ 17594-81 |
| 47 | лимоны свежие | ГОСТ 34307-2017 |
| 48 | лук репчатый свежий | ГОСТ 34306-2017 |
| 49 | лук репчатый свежий очищенный в вакуумной | ТУ изготовителя |
| 50 | мак пищевой | ГОСТ Р 52533-2006 |
| 51 | макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) | ГОСТ 31743-2017 |
| 52 | малина быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 53 | мандарины свежие (не ниже 1 сорта) | ГОСТ 34307-2017 |
| 54 | масло подсолнечное | ГОСТ 1129-2013 |
| 55 | масло сладко-сливочное несоленое | ГОСТ 32261-2013 |
| 56 | мед натуральный | ГОСТ 19792-2017 |
| 57 | молоко питьевое | ГОСТ 32252-2013 |
| 58 | молоко цельное сгущенное с сахаром | ГОСТ 31688-2012 |
| 59 | молоко стерилизованное концентрированное | ГОСТ 3254-2017 |
| 60 | морковь столовая свежая | ГОСТ 32284-2013 |
| 61 | мука пшеничная хлебопекарная | ГОСТ 26574-2017 |
| 62 | мясо, замороженное в блоках – говядина, для детского питания | ГОСТ 31799-2012 |
| 63 | мясо индейки охлажденное, замороженное | ГОСТ Р 52820-2007 |
| 64 | натрий двууглекислый (сода пищевая) | ГОСТ 2156-76 |
| 65 | нектарины свежие | ГОСТ 34340-2017 |
| 66 | нектары фруктовые и фруктово-овощные | ГОСТ 32104-2013 |
| 67 | огурцы консервированные без добавления уксуса | ТУ производителя |
| 68 | огурцы свежие | ГОСТ 33932-2016 |
| 69 | огурцы соленые стерилизованные | ГОСТ 34220-2017 |
| 70 | перец сладкий свежий | ГОСТ 34325-2017 |
| 71 | плоды шиповника сушеные | ГОСТ 1994-93 |
| 72 | Повидло | ГОСТ 32099-2013 |
| 73 | полуфабрикаты мясные крупнокусковые | ГОСТ Р 54754-2021 |
| 74 | полуфабрикаты натуральные кусковые | ГОСТ 31465-2012 |
| 75 | полуфабрикаты натуральные кусковые | ГОСТ 31465-2012 |
| 76 | редис свежий | ГОСТ 34216-2017 |
| 77 | рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель) | ГОСТ 32366-2013 |
| 78 | салат свежий (листовый, кочанный) | ГОСТ 33985-2016 |
| 79 | сахар-песок или сахар белый кристаллический | ГОСТ 33222-2015 |
| 80 | сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный | ГОСТ 33222-2015 |
| 81 | свекла свежая очищенная в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 82 | свекла столовая свежая | ГОСТ 32285-2013 |
| 83 | сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте | ГОСТ 28499-2014 |
| 84 | слива свежая | ГОСТ 32286-2013 |
| 85 | сметана | ГОСТ 31452-2012 |

| № | Наименование пищевой продукции | Характеристики пищевой продукции* |
|--|--|---|
| 86 | смородина черная быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 87 | соль поваренная пищевая выварочная йодированная | ГОСТ Р 51574-2018 |
| 88 | субпродукты – печень | ГОСТ 31799-2012 |
| 89 | сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта | ГОСТ 28402-89 |
| 90 | сыры полутвердые | ГОСТ 32260-2013 |
| 91 | творог (не выше 9% жирности) | ГОСТ 31453-2013 |
| 92 | томатная паста или томатное пюре без соли | ГОСТ 3343-2017 |
| 93 | томаты свежие | ГОСТ 34298-2017 |
| 94 | тушки цыплят-бройлеров потрошенные охлажденные, замороженные | ГОСТ Р 52306-2005 |
| 95 | фасоль продовольственная белая или красная | ГОСТ 7758-2020 |
| 96 | фруктовая смесь быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 97 | фрукты косточковые сушеные (чернослив) | ГОСТ 32896-2014 |
| 98 | хлеб белый из пшеничной муки | ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012 |
| 99 | хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015 |
| 100 | хлеб зерновой | ГОСТ 25832-89 |
| 101 | хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами | ТУ изготовителя |
| 102 | хлопья овсяные (вид геркулес, экстра) | ГОСТ 21149-2022 |
| 103 | чай черный байховый в ассортименте | ГОСТ Р 32573-2013 |
| 104 | черешня свежая | ГОСТ 33801-2016 |
| 105 | яблоки свежие | ГОСТ 34314-2017 |
| 106 | ядро ореха грецкого | ГОСТ 16833-2014 |
| 107 | яйца куриные столовые | ГОСТ 31654-2012 |
| 108 | крупа манная | ГОСТ 7022-2019 |
| Примечание: * – по ГОСТ или по ТУ изготовителя с показателями не ниже ГОСТ. | | |

**Справочная информация по гигиеническому воспитанию и обучению детей
по вопросам здорового питания**

1. Информационный портал Роспотребнадзора о здоровом питании: здоровое-питание.рф (в свободном доступе)



2. Информационные материалы ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

2.1. Материалы Образовательного центра по вопросам здорового питания



2.2. Лаборатория здорового питания



2.3. Анимационные видеоролики «Ваня – здоровое питание это просто»



3. Информационные материалы ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора

3.1. Информация о здоровом питании



3.2. Видеоматериалы о здоровом питании



Библиографические ссылки

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Минздрава России от 15.12.2014 № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению».
7. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».
8. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации».
9. Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».
10. Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 «Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания».
11. Никуленкова Т.Т., Ястина Г.М. Проектирование предприятий общественного питания. – М.: КолосС, 2006. – 247 с.