



Согласовано  
Директор «Основная школа №14»  
М.А.Попкова



Утверждаю директор  
ООО «Азбука Питания»  
Е.А.Широканова

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2025г.

На базе школьных столовых ООО «Азбука питания»

Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет.

Питание 2-х разовое

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения"

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Какао с молоком 200	200	7,87	7	20,08	190	919,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
		550	16,43	18	73,75	583,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	5	30,6	205,2	1 032
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	897
		800	22,57	24	105,48	855,2	1 148
Итого за день		1 350	39	42	179,23	1439	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
		570	24,52	15	74,85	570,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
		800	26,56	44	126,95	942,4	
Итого за день		1 370	51,08	59	201,8	1512,9	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	9,61	8	11,07	190,9	972
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200			24	95	706,04
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		550	18,56	21	115,05	805,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной***	250	0,4	1	2,64	20,8	1 175,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Жаркое по-домашнему со свининой @_	250	16,53	30	28,43	453,6	893,08
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	770	25,14	35	85,64	763	
Итого за день		1 320	43,7	56	200,69	1568,4	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидккая с маслом сливочным 220	220	7,91	7	39,37	266,9	883,04
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Чай с лимоном @_	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	575	11,98	10	71,43	537	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6	12,65	138	3,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Котлета из мяса кур	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		830	42,81	22	123,18	887,1	
Итого за день		1 405	54,79	32	194,61	1424,1	

## Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменсц

Неделя: 1

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	13,4	13	16,67	260,5	1 478
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Булочка к чаю ®	50	3,95	5	27,75	128,5	450,13
	Итого за Завтрак	550	19,37	19	86	614,2	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой @	250	5,23	15	22,9	252,9	543,02
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
Итого за Обед		800	22,66	28	98,99	734,1	
Итого за день		1 350	42,03	47	184,99	1348,3	

## Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменсц

Неделя: 1

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	257	235,05
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	500	23,52	31	72,32	627,6	
	Обед						
Обед	Суп из разных овощей со сметаной	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
	Итого за Обед	800	20,8	26	114,27	870,8	
Итого за день		1 300	44,32	57	186,59	1498,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) молочная жидккая с маслом сливочным	220	5,7	9	29,73	227	886
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	7,6	10	63	438,4	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7	17,03	156,9	3,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за день		800	36,06	27	121,24	883,2	
1 350			43,66	37	184,24	1321,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	575	14,02	14	62,72	496,3	
Обед	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	138,01
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за день		840	35,73	18	133,37	922,7	
1 415			49,75	32	196,09	1419	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменсц

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200			24	95	706,04
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	510	10,83	8	86,93	520,4	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	800	32,03	34	89,97	743,8	
Итого за день		1 310	42,86	42	176,9	1264,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменсц

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	220	8,27	8	45,21	289,6	853
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		560	10,25	16	78,61	567,1	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	90	1,99	5	16,3	126	995
	Капуста тушеная	90	1,55	2	10,94	70,8	999
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
Итого за Обед		800	34,47	27	102,63	816,9	
Итого за день		1 360	44,72	43	181,24	1384	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4	972
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	510	22,6	20	60,94	603,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов со свининой @	300	6,28	19	27,48	303,5	543,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	800	16,88	30	90,94	705,8	
Итого за день		1 310	39,48	50	151,88	1309	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	13,4	13	16,67	260,5	1 478
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,42	14	58,25	485,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
Обед	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,2	28	3,86	240,2	437,06
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		810	23,71	43	103,46	871,3	
Итого за день		1 310	39,13	57	161,71	1357	

того за период	16 150	534,52	554	2199,97	16845,9	
Среднее значение за период	1 345,8	44,5	46,2	183,3	1403,8	

Составил Клочкова М.В.

Утвердил

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2025 год на базе школьных столовых ООО "Азбука питания" категории детей 6 лет 6 месяцев до 17 лет СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул"

Приказ № 52 от 12.02.2025г. Органа местного самоуправления "Управления образования города Каменска-Уральского" "Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 году (Прилагается).

В данном меню учтены:

Возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше, к СанПиН 2.3/2.4. 359 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул" это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет. Масса порций блюд (в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб №1 СанПиН 2.3/2.4.359 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул", что является одним из главных требований при составлении меню.

Приказ № 52 от 12.02.2025г. Управления Образования г. Каменска-Уральского "Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 г." В данном меню указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастам категориям, продолжительность работы лагеря 18 рабочих дней.

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток "Витошка".

Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах.

Молоко, творог, сметана реализуется только после термической обработки.

В меню включены овощи и фрукты.

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35% от суточного рациона приложение №10 таб 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах и энергии), а также жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложение № 10 таб. № 1 СанПиН 4. 3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.

- содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.

- использованы сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений / Под ред. Могильного М. П. и Тутельяна В.А., 2011.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Г. Лапшеной, 2004.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Г.Г. Онищенко, Издание 2 Москва 2022г.

ТТК.