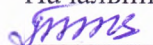


Согласовано:

Начальник ЛОЛ

 Близнюк Т.А.

Утверждаю:

Директор школы

 Т.А.Близнюк

Приказ от 10.02.2025 г.

№ 6-3



**Примерное сбалансированное меню
рационов 3-х разового питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в летнем оздоровительном лагере (ЛОЛ)
с дневным пребыванием на базе МОУ «Филиппковская НОШ»**

Данное меню составлено в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При составлении технологических карт для данного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.ДеЛи плюс, 2015

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1	Завтрак					
420-1	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,45	7,27	19,60	201,26
959-1	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>15,77</i>	<i>19,29</i>	<i>59,92</i>	<i>503,46</i>
	Обед					
	Овощи свежие в ассортименте	70	0,56	0,07	1,82	9,80
206-1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
668-1	Котлета рубленая из птицы	50	8,40	8,48	7,84	98,80
708-1	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
847-1	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	<i>Итого за обед:</i>		<i>23,52</i>	<i>29,62</i>	<i>140,38</i>	<i>762,09</i>
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие в ассортименте	100	1,5	0,50	21,00	96,00
	<i>Итого за полдник:</i>		<i>1,5</i>	<i>0,50</i>	<i>21,00</i>	<i>96,00</i>
	ИТОГО за ДЕНЬ 1		40,79	49,41	221,13	1361,55

ДЕНЬ 2	Завтрак					
50-1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00
438-1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	37,58	24,89	2,34	292,82
945-1	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2-3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,7	8,5	26,25	155,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>44,54</i>	<i>35,11</i>	<i>48,89</i>	<i>557,82</i>
	Обед					
54-3	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90
209-1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646-1	Плов из птицы	200	30,92	36,57	51,61	338,91
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	<i>Итого за обед:</i>		<i>46,21</i>	<i>53,12</i>	<i>131,77</i>	<i>835,56</i>
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<i>Итого за полдник:</i>		<i>0,40</i>	<i>0,30</i>	<i>10,30</i>	<i>47,00</i>
	ИТОГО за ДЕНЬ 2		91,15	88,53	190,96	1440,38
ДЕНЬ 3	Завтрак					
462-1	Вареники ленивые со сметаной	150/5	25,67	16,29	25,18	349,86
376-3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
1-3	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,09	5,0	10,32	92,06
	<i>Итого завтрак:</i>		<i>27,83</i>	<i>21,31</i>	<i>50,50</i>	<i>501,92</i>
	Обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
170-1	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200/5	2,28	4,18	11,12	92,43
563-1	Рыба жареная	75	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
868-1	Компот плодово-ягодный	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	<i>Итого обед:</i>		<i>27,90</i>	<i>43,05</i>	<i>119,48</i>	<i>798,32</i>
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>
	ИТОГО за ДЕНЬ 3		56,13	64,76	179,78	1347,24
ДЕНЬ 4	Завтрак					
173-3	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00
382-3	Какао с молоком	200	4,80	3,54	17,58	118,6
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00

	Итого завтрак:		19,64	25,28	72,57	593,60
	Обед					
14-2	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
112-3	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,37	2,98	15,69	144,00
278-3	Тефтели мясные паровые (2 шт.)	75	5,34	5,97	6,99	102,95
304-2	Рис отварной	55	3,65	5,37	36,68	209,70
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого за обед:		18,06	23,15	123,93	759,27
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие	100	1,14	0,52	11,66	61,00
	Итого полдник:		1,14	0,52	11,66	61,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 4		38,84	48,95	208,16	1413,87
ДЕНЬ 5	Завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
249-2	Рыба, запеченная в омлете	100	17,16	5,93	4,28	139,95
376-3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
2-3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,7	8,5	26,25	155,00
	Итого завтрак:		21,41	14,51	47,09	363,35
	Обед					
59-3	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,90
201-1	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,52	6,00	12,42	102,60
620/799-1	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50
679-1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Компот из свежих ягод	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		34,33	30,11	147,82	942,78
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	1,5	0,50	21,00	96,00
	Итого полдник:		1,5	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 5		57,24	45,12	215,91	1402,13
ДЕНЬ 6	Завтрак					
186-2	Запеканка манная с изюмом и сметаной	100/20	5,93	5,46	37,90	225,00
382-3	Какао с молоком	200	4,80	3,54	17,58	118,6
1-2	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,09	5,0	10,32	92,06
	Итого завтрак:		12,82	14,00	65,80	435,66
	Обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
102-2	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,10	13,44	135,47
668-1	Котлета рубленая из птицы	50	8,40	8,48	7,84	98,80
694-1	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00
868-1	Компот из св. заморож. ягод	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00

	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Кондитерское изделие	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	<i>Итого за обед:</i>		29,45	35,12	131,57	810,55
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		0,40	0,30	10,30	47,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 6		42,67	49,42	207,67	1293,21
ДЕНЬ 7	Завтрак					
182-2	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,10	10,72	33,42	251,00
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
379-2	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	<i>Итого за завтрак:</i>		14,07	21,70	64,20	508,60
	Обед					
13-2	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
96-2	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25
278-2	Тефтели мясные паровые (2 шт.)	75	5,34	5,97	6,99	102,95
688-1	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	<i>Итого обед:</i>		18,74	32,89	110,64	743,24
	Полдник					
847-1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 7		33,21	54,99	184,64	1298,84
ДЕНЬ 8	Завтрак					
240-2	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,50
945-1	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
2-3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,7	8,5	26,25	155,00
	<i>Итого завтрак:</i>		25,52	26,11	64,60	554,50
	Обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
187-2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,96	6,12	78,96
614-1	Зразы рубленные	70	9,11	11,25	2,56	165,30
694-1	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
874-1	Кисель фруктово-ягодный	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	<i>Итого за обед:</i>		24,68	33,22	122,08	808,10
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	1,5	0,50	21,00	96,00
	<i>Итого полдник:</i>		1,5	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 8		51,70	59,83	207,68	1458,60
ДЕНЬ 9	Завтрак					
173-3	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00

376-3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>14,91</i>	<i>21,76</i>	<i>70,01</i>	<i>535,00</i>
	Обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
87-2	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,41	14,33	172,25
620/799-2	Фрикадельки в томатном соусе	75\20	11,21	12,57	14,67	216,01
304-2	Рис отварной	55	3,65	5,37	36,68	209,70
	Компот из св.заморож. ягод	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерское изделие	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	<i>Итого за обед:</i>		<i>31,20</i>	<i>35,01</i>	<i>122,92</i>	<i>933,01</i>
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	1,14	0,52	11,66	61,00
	<i>Итого полдник:</i>		<i>1,14</i>	<i>0,52</i>	<i>11,66</i>	<i>61,00</i>
	ИТОГО за ДЕНЬ 9		47,25	57,29	204,57	1529,01
ДЕНЬ 10	Завтрак					
469-1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	8,00	32,40	279,60
382-3	Какао с молоком	200	4,80	3,54	17,58	118,6
1-3	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,09	5,0	10,32	92,06
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>34,73</i>	<i>16,54</i>	<i>60,3</i>	<i>490,26</i>
	Обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
201-1	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
511-1	Шницель рыбный натуральный	100	13,80	12,70	5,73	112,39
694-1	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	<i>Итого за обед:</i>		<i>29,46</i>	<i>42,20</i>	<i>132,61</i>	<i>770,08</i>
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>
	ИТОГО за ДЕНЬ 10		64,59	59,14	261,85	1307,34
ДЕНЬ 11	Завтрак					
181-2	Каша рисовая на сгущ. молоке	150	1,76	4,03	25,48	145,00
379-2	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
2-3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	3,7	8,5	26,25	155,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>8,63</i>	<i>15,21</i>	<i>67,68</i>	<i>400,60</i>
	Обед					
13-2	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,76	6,09	2,38	67,3
204-1	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09
643-1	Птица, тушенная в томатном соусе	75/20	21,30	21,65	4,67	200,00
688-1	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50

868-1	Компот из св.заморож. ягод	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	<i>Итого за обед:</i>		38,72	43,59	128,43	911,87
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		0,40	0,30	10,30	47,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 11		47,75	59,10	206,41	1359,47
ДЕНЬ 12	Завтрак					
390-2	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
945-1	Какао с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		13,44	16,0	50,93	401,64
	Обед					
58-1	Салат из свежей капусты и моркови с яблоками	100	0,90	1,50	4,10	36,00
170-1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,46	3,93	10,19	82,00
642-1	Рагу из птицы	66/250	15,26	20,10	25,25	351,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Кондитерское изделие	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	<i>Итого за обед:</i>		24,55	34,07	93,55	786,95
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	1,5	0,50	21,00	96,00
	<i>Итого полдник:</i>		1,5	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 12		39,49	50,57	165,48	1284,59
ДЕНЬ 13	Завтрак					
50-1	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,00	4,60	0,30	63,00
945-1	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00
1-3	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,09	5,0	10,32	92,06
	<i>Итого за завтрак:</i>		15,89	28,60	44,84	448,66
	Обед					
202-1	Суп из бобовых	200	1,40	4,00	6,82	77,94
286/348-2	Тефтели мясные с белым соусом	75/75	18,01	11,78	13,75	202,49
679-1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
874-1	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	39,90	163,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<i>Итого за обед:</i>		37,60	27,98	155,38	961,58
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	1,14	0,52	11,66	61,00
	<i>Итого полдник:</i>		1,14	0,52	11,66	61,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 13		54,63	57,10	211,88	1471,24
ДЕНЬ 14	Завтрак					
438-1	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	15,20	25,09	2,36	295,22

379-2	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
2-3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	3,7	8,5	26,25	155,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		22,07	36,27	44,56	550,82
	Обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
112-3	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,37	2,98	15,69	144,00
298-2	Голубцы ленивые	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03
694-1	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00
859-1	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	<i>Итого за обед:</i>		23,34	32,57	122,71	752,64
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 14		45,81	69,24	177,07	1350,46
ДЕНЬ 15	Завтрак					
177-2	Каша «Дружба» из смеси круп	200	10,44	11,11	41,30	307,00
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3-3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	<i>Итого за завтрак:</i>		16,44	19,41	70,13	492,00
	Обед					
13-2	Салат из свежих огурцов	100	1,04	10,04	7,29	125,10
187-1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,44	4,96	6,12	78,96
278-3	Тефтели мясные паровые	75	5,34	5,97	6,99	102,95
304-2	Рис отварной	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Напиток кофейный	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,68	86,91
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	<i>Итого за обед:</i>		20,90	46,95	126,14	909,98
	Полдник					
338-3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<i>Итого полдник:</i>		0,40	0,30	10,30	47,00
	ИТОГО за ДЕНЬ 15		37,74	66,66	206,57	1448,98

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	40,79	49,41	221,13	1361,55
2 день	91,15	88,53	190,96	1440,38
3 день	56,13	64,76	179,78	1347,24
4 день	38,84	48,95	208,16	1413,87
5 день	57,24	45,12	215,91	1402,13
6 день	42,67	49,42	207,67	1293,21
7 день	33,21	54,99	184,64	1298,84
8 день	51,70	59,83	207,68	1458,60
9 день	47,25	57,29	204,57	1529,01

10 день	64,59	59,14	261,85	1307,34
11 день	47,75	59,10	206,41	1359,47
12 день	39,49	50,57	165,48	1284,59
13 день	54,63	57,10	211,88	1471,24
14 день	45,81	69,24	177,07	1350,46
15 день	37,74	66,66	206,57	1448,98
СРЕДНЕЕ	49,93	58,68	203,28	1384,46