Согласовано:
Директор МКОУ ЗАТО СОШ № 234
_____/Нечаева Т.Г.
"19" 10 2026 год

Утверждено
Директор ООО "СОЮЗ ПРОДУКТ"
_____/Соломонова М.А.
"19" 10 2026 год

5-ти дневное меню для военно-спортивного лагеря

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	день 1						
			Завтрак				
ТТК №14.1	Каша жидкая молочная манная	28	250	11,96	9,96	55,24	317,26
3/2017м	Бутерброд с сыром (35/5/10)	25	50	6,69	8,38	19,38	180,27
338/2017м	Фрукт свежий	25	100	0,40	0,40	9,80	44,40
379/2017м	Кофейный напиток на молоке	20	200	3,17	2,78	15,95	100,6
	Итого		**600**	**22,22**	**21,52**	**100,37**	**642,53**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обед				
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	28	100	0,8	0,1	1,7	10
112/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями	23	250	2,57	4,78	15,69	109
54-10м /2022н	Капуста тушенная с мясом птицы	74	250	24,75	25,25	63	478,63
ТТК №12	Компот из сухофруктов	18	200	0,6	0,1	38,6	128
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	30	2,375	0,3	14,55	70,42
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого		**850**	**32,415**	**30,7**	**142,02**	**836,84**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	**250**	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	день 2						
			Завтрак				
ТТК №21.1	Каша «Дружба»	25	250	16,13	14,75	52,11	347,51
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	28	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,375	0,3	14,55	70,42
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого		**550**	**22,615**	**19,13**	**98,01**	**596,49**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обед				
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	25	100	1,48	6,01	8,26	92,8
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем	30	250	1,77	4,95	7,9	89,75
261/2017м	Печень, тушеная в соусе	56,5	100	15,66	10,76	3,81	224,9
125/2017м	Картофель отварной	38,1	180	5,63	9,12	45,18	219
ТТК №8	Компот из яблок	18	200	0,1	0,1	46	105
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,29	30	2,375	0,3	14,55	70,42
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,11	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого		**880**	**28,335**	**31,41**	**134,18**	**842,66**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	**250**	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
день 3							
				Завтрак			
54-7т/2022н	Запеканка творожно-пшенная с молоком сгущенным	52	250	14,14	13,23	74,26	431,64
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	22,55	40	5,08	4,60	0,28	62,84
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,6	60	4,75	0,6	29,1	140,84
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	17,45	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		**550,0**	**24,3**	**18,4**	**110,3**	**663,2**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
				Обед			
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий/соленй)	25	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	25	250	2,0	2,7	12,1	85,8
ТТК №41 / 331/2017м	Котлеты домашние с соусом	50	100/20	15,55	20,74	8,53	277,02
ТТК №24.1	Каша гречневая, рассыпчатая	23	180	8,96	7,56	38,88	252,4
ТТК №12	Компот из сухофруктов	20	200	0,6	0,1	38,6	128
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,29	30	2,375	0,3	14,55	70,42
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,11	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого	**250**	**900**	**31,895**	**31,68**	**124,65**	**874,38**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	день 4						
			Завтрак				
ТТК №9	Каша жидкая молочная гречневая	30	270	11,31	14,2	39,12	329,52
п.п.	печенье "Чоко Пай"	30	30	1,20	5,55	19,90	133,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,6	50	3,94	0,5	24,16	116,9
ТТК №10	Какао с молоком	20	200	3,48	3,17	11,7	89,8
	Итого		**550**	**19,93**	**23,42**	**94,88**	**669,72**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обед				
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	32	100	1	6,07	3,45	70,7
54-17с/2022н	Суп из овощей	30	250	1,78	4,65	10,1	89
ТТК №11	Жаркое по домашнему	75	250	24	21,88	68,5	535
ТТК №8	Компот из яблок	18	200	0,1	0,1	46	105
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,29	30	2,375	0,3	14,55	70,42
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5,11	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого	**250**	**850**	**30,575**	**33,17**	**151,08**	**910,91**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	день 5						
			Завтрак				
208/2017м	Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком	45	220	10,90	15,30	48,80	356,90
3/2017м	Бутерброд с сыром (35/5/10)	26	50	6,69	8,38	19,38	180,27
338/2017м	Фрукт свежий	30	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого		**570,0**	**18,2**	**24,1**	**84,5**	**608,4**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обед				
ТТК №81	Салат из моркови	24,6	100	1,3	5,2	8,2	83
96/2017м	Рассольник ленинградский (перловка)	20	250	2,02	5,09	11,98	107,25
ТТК №32 / 331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	100/20	19,17	14,87	17,73	272,32
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	180	4,43	6,88	33,88	234,8
ТТК №12	Компот из сухофруктов	19	200	0,6	0,1	38,6	128
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,29	30	2,375	0,3	14,55	70,42
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5,11	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого	**250**	**900**	**31,22**	**32,61**	**133,42**	**936,58**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

	Итого за весь период		**2 820,00**	**107,23**	**106,58**	**488,08**	**3 180,33**
ЗАВТРАК	**Среднее значение за период**		**564**	**21,445**	**21,316**	**97,616**	**636,066**
	Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Итого за весь период		**4380**	**154,44**	**159,57**	**685,35**	**4 401,37**
ОБЕД	**Среднее значение за период**		**876**	**30,887**	**31,914**	**137,07**	**880,274**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с