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 обеспечения трех-разовым питанием (завтрак, обед, полдник) в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

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		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
день 1							
			Завтрак				
ТТК №14.1	Каша жидкая молочная манная	23	200	9,57	7,97	44,19	253,81
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		**550**	**19,83**	**19,53**	**89,32**	**579,08**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед				
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий/соленй)	23	60	0,48	0,06	1,02	6
112/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	2,05	4,22	12,55	87,2
54-10м /2022н	Капуста тушенная с мясом птицы	60	200	19,8	20,2	50,4	382,9
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		**710**	**26,625**	**25,05**	**125,6**	**715,31**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
			Полдник				
386/2017м	кисломолочный продукт	15	200	5,8	5	8	100
п.п.	Печенье	12	100	7,48	9,8	74,4	415
	Итого за прием	**250**	**300**	**13,28**	**14,8**	**82,4**	**515**
	Итого за день			**59,735**	**59,38**	**297,32**	**1809,39**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	день 2						
			Завтрак				
ТТК №21.1	Каша «Дружба»	25	200	12,9	11,8	41,69	278,01
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		**500**	**19,385**	**16,18**	**87,59**	**526,99**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед				
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	25	60	0,88	3,6	4,96	55,68
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем	25	200	1,41	3,96	6,32	71,8
261/2017м	Печень, тушеная в соусе	43	90	13,39	9,88	3,42	209
125/2017м	Картофель отварной	25	150	5,03	7,94	40,98	187,5
ТТК №8	Компот из яблок	18	200	0,1	0,1	46	105
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		**750**	**24,505**	**25,95**	**124,71**	**740,19**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
			Полдник				
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	18	200	1	0	20,2	84,8
п.п.	Пряник	15	100	5,4	5,1	74	365,1
	Итого за прием	**250**	**300**	**6,4**	**5,1**	**94,2**	**449,9**
	Итого за день			**50,29**	**47,23**	**306,5**	**1717,08**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	день 3						
				Завтрак			
54-7т/2022н	Запеканка творожно-пшенная с молоком сгущенным	37	230	11,17	12,75	68,32	397,11
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	17	40	5,08	4,60	0,28	62,84
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,375	0,3	14,55	70,42
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	17	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		**500,0**	**18,9**	**17,7**	**89,9**	**558,3**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				Обед			
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий/соленй)	25	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	1,6	2,2	9,7	68,60
ТТК №41 / 331/2017м	Котлеты домашние с соусом	50	80/20	12,50	16,79	7,10	224,82
ТТК №24.1	Каша гречневая, рассыпчатая	20	150	7,47	6,3	32,4	210,33
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		**760**	**26,515**	**25,89**	**112,92**	**755,76**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
				Полдник			
360/2017м	кисель с повидлом	18	200	0,104	0	29,07	116,69
235/2016к	макароны с сахаром	15	150	5,4	4,9	49,1	262,1
	Итого за прием	**250**	**350**	**5,504**	**4,9**	**78,17**	**378,79**
	Итого за день			**50,9**	**48,4**	**280,9**	**1692,8**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	день 4						
			Завтрак				
ТТК №9	Каша жидкая молочная гречневая	27	250	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	30	2,375	0,3	14,55	70,42
ТТК №10	Какао с молоком	20	200	3,48	3,17	11,7	89,8
	Итого		**510**	**18,365**	**17,67**	**85,27**	**623,24**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед				
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	1,42	3,72	8,08	71,2
ТТК №11	Жаркое по домашнему	65	200	19,2	17,5	54,8	428
ТТК №8	Компот из яблок	18	200	0,1	0,1	46	105
701/2010м	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		**710**	**25,015**	**25,43**	**133,98**	**757,83**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
			Полдник				
п.п.	Печенье	20	100	7,48	9,8	74,4	415
54-13хн/2022н	напиток из плодов шиповника	12	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого за прием	**250**	**300**	**8,08**	**10**	**89,6**	**480,3**
	Итого за день			**51,5**	**53,1**	**308,9**	**1861,4**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	день 5						
			Завтрак				
208/2017м	Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком	32	220	10,90	15,30	48,80	356,90
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
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%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед				
ТТК №81	Салат из моркови	20	60	0,8	3,1	4,9	50
96/2017м	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	1,61	4,07	9,58	85,8
ТТК №32 / 331/2017м	Котлета куриная с соусом	46	80/20	15,40	12,09	14,46	221,02
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	3,7	5,7	28,2	195,7
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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	20	1,32	0,17	8,48	40,79
	Итого		**760**	**25,81**	**25,53**	**118,77**	**791,73**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
			Полдник				
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	18	200	1	0	20,2	84,8
п.п.	вафли	12	100	2,8	3,3	77,3	354
	Итого за прием	**250**	**300**	**3,8**	**3,3**	**97,5**	**438,8**
	Итого за день			**47,8**	**52,9**	**300,8**	**1838,9**

ЗАВТРАК	**Итого за весь период**		**2 630,00**	**94,70**	**95,11**	**436,51**	**2 895,95**
	Среднее значение за период		**526**	**18,939**	**19,022**	**87,302**	**579,19**
	Норма завтрака по Санин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	**Итого за весь период**		**3690**	**128,47**	**127,85**	**615,98**	**3 760,82**
	Среднее значение за период		**738**	**25,693**	**25,57**	**123,196**	**752,164**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
ПОЛДНИК	**Итого за весь период**		**1550**	**37,064**	**38,1**	**441,87**	**2262,79**
	Среднее значение за период		**310**	**7,4128**	**7,62**	**88,374**	**452,558**

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