

Согласовано:
 Начальник
 Лагеря дневного пребывания
 «Радуга»,
 функционирующего на базе
 МБОУ «Астрахановская ООШ»



К.В. Воропаева

«19» мая 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 7 до 11 лет в оздоровительных учреждениях
 с дневным пребыванием в период летних каникул

| Сезон : (летний) | | | лет | | | 1 День | |
|---|--|-------------|-------------------|-------|--------|------------------------|--------|
| 1 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 1 Завтрак | Суп молочный с вермишелью | №100 | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Какао с молоком | №15 | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,16 | 145 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 10,75 | 8,41 | 51,4 | 325,4 |
| 1 Обед | Огурец в нарезке | 54-2з-2020 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 54-1с-2020 | 250 | 2,78 | 7,03 | 7,15 | 115,25 |
| | Рагу из курицы | 54-22м-2020 | 230 | 24,03 | 8,05 | 20,24 | 250,01 |
| | Сок натуральный | Пром | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | 29,85 | 15,78 | 57,53 | 502,16 | |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | 40,6 | 24,19 | 108,93 | 827,56 | |

| Сезон : (летний) | | | с 7 -11 лет | | | 2 День | |
|------------------|----------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|------------------------|-------|
| 2 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 2 Завтрак | Омлет натуральный | 54-1о-2020 | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | | | | 14 | 18,1 | 17,1 | 287,4 |
| 2 Обед | Винегрет овощной | 54-16з-2020 | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| | Суп картофельный с рисом | №101 | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| | Птица отварная с маслом | №288 | 90/5 | 21,12 | 23,24 | 0,45 | 295,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 54-3с-2020 | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | 200 | 0,5 | 0 | 19,08 | 81 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 34,31 | 39,99 | 84,8 | 843,23 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 48,31 | 58,09 | 101,9 | 1130,63 |

с 7 -11 лет

Сезон : (летний) 3 День

| 3 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал |
|---|--|--------------|-------|-------------------|-------|--------|---------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 3 Завтрак | Рагу из курицы | 54-22м-2020 | 200 | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,4 |
| | Кофейный напиток с молоком | 54-23гн-2020 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 25,8 | 10 | 36,3 | 338,6 |
| 3 Обед | Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 54-7с--2020 | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 54-10р--2020 | 100 | 16,14 | 11,28 | 6,28 | 191,86 |
| | Горошница | 54-21г-2020 | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| | Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" | №7 | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 39,43 | 16,76 | 99,55 | 703,96 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 65,23 | 26,76 | 135,85 | 1042,56 |

с 7 -11 лет

Сезон : (летний) 4 День

| 4 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал |
|-----------|--|-------------|-------|-------------------|------|-------|---------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 4 завтрак | Каша пшеничная молочная | 54-6к-2020 | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| | Чай с сахаром/лимон | 54-3гн-2020 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 9,7 | 10,3 | 51,7 | 338 |
| 4 Обед | Салат "Степной" | №9 | 60 | 0,78 | 2,3 | 4,59 | 42,99 |
| | Суп картофельный с крупой гречневой | №101 | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,68 | 68,6 |
| | Жаркое по- домашнему | 54-9м-2020 | 230 | 23,11 | 21,5 | 19,78 | 365,7 |
| | Сок натуральный | №б/н | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |

| | | | | | | | |
|---|------|------|----|-------|-------|--------|--------|
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 28,01 | 26,57 | 62,69 | 605,69 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 37,71 | 36,87 | 114,39 | 943,69 |

| Сезон : (летний) | | | с 7 -11 лет | | | | 5 День |
|---|--|-------------|-------------------|-------|-------|---------------------|---------|
| 5 | Наименование продуктов | №р-р | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 5 <u>Завтрак</u> | Макароны отварные/ соус | 54-1г-2020 | 200 | 5,67 | 6,74 | 35,42 | 224,88 |
| | Котлета рыбная с морковью | 54-р-2020 | 100 | 12,4 | 4,2 | 5 | 107,4 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | | 19,64 | 12,88 | 56,94 |
| 5 <u>Обед</u> | Огурец в нарезке | 54-2з-2020 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 54-12с-2020 | 200 | 4,7 | 5,66 | 10,12 | 110,36 |
| | Птица , тушенная с овощами | №292 | 230 | 19,17 | 17,13 | 19,78 | 309,7 |
| | Соус сметанный с томатом | №331 | 50 | 0,9 | 2,49 | 3,5 | 40,05 |
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | 200 | 0,5 | 0 | 19,08 | 81 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 27,31 | 25,98 | 64,42 | 602,01 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 46,95 | 38,86 | 121,36 | 1024,37 |

| Сезон : (летний) | | | с 7 -11 лет | | | | 6 День |
|---|--|-------------|-------------------|-------|-------|---------------------|--------|
| 6 | Наименование продуктов | №р-р | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 6 <u>завтрак</u> | Каша молочная "Дружба" | 54-16к-2020 | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Какао с молоком | №15 | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,16 | 145 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | | 10 | 9 | 56,66 |
| 6 <u>Обед</u> | Винегрет овощной | 54-16з-2020 | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| | Суп картофельный с крупой пшениной | №86 | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| | Голубцы ленивые | 54-3м-2020 | 90 | 7,56 | 6,84 | 5,76 | 115,56 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 54-3с-2020 | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| | Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" | №7 | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 18,71 | 22,99 | 83,59 | 620,19 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 28,71 | 31,99 | 140,25 | 969,29 |

с 7 -11
лет

| 7 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|--|-----------------|-------------------|-------|-------|------------------------|---------|
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 7 <i>Завтрак</i> | Птица жареная | №293 | 90 | 19,94 | 23,2 | 0,072 | 289,8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая, соус | 54-4г-2020, 228 | 200 | 8,57 | 8,14 | 38,62 | 261,78 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | | | | |
| | Чай с сахаром/лимон | 54-3гн-2020 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | | 29,91 | 31,44 | 52,792 |
| 7 <i>Обед</i> | Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 54-7с--2020 | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 |
| | Плов | 54-12м-2020 | 180 | 16,65 | 6,66 | 29,79 | 245,79 |
| | Сок натуральный | №б/н | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 26,44 | 10,84 | 84,46 | 539,09 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 56,35 | 42,28 | 137,25 | 1153,77 |

с 7 -11
лет

Сезон : (летний) 8 День

| 8 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|--|--------------|-------------------|-------|-------|------------------------|--------|
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 8 <i>Завтрак</i> | Каша молочная рисовая | №174 | 200 | 5,86 | 10,59 | 41,94 | 287 |
| | Кофейный напиток с молоком | 54-23гн-2020 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | | 10,76 | 13,59 | 60,64 |
| 8 <i>Обед</i> | Салат "Степной" | №9 | 60 | 0,78 | 2,3 | 4,59 | 42,99 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 54-12с-2020 | 200 | 4,7 | 5,66 | 10,12 | 110,36 |
| | Тефтели рыбные | №239 | 90 | 7,44 | 8,92 | 13,03 | 168,92 |
| | Картофель отварной | №310 | 150 | 2,85 | 4,32 | 23 | 142,35 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |
| | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | 200 | 0,5 | 0 | 19,08 | 81 |
| Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | | 18,08 | 23,64 | 82,88 | 626,1 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 28,84 | 37,23 | 143,52 | 1034,3 |

с 7 -11
лет

| 9 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|--|-------------|-------------------|-------|--------|------------------------|-------|
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| 9 Завтрак | Макаронны отварные с сыром | 54-3г-2020 | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |
| | Чай с сахаром | 54-2гн-2020 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 9,2 | 6,9 | 42,5 | 269,7 |
| 9 Обед | Огурец в нарезке | 54-2з-2020 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| | Суп картофельный с крупой | №101 | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| | Птица отварная с маслом | №288 | 90/5 | 21,11 | 23,24 | 0,45 | 221,4 |
| | Капуста тушеная | 54-8г-2020 | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 |
| | Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" | №7 | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед | | | 28,33 | 30,95 | 60,6 | 563,05 | |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | 37,79 | 37,45 | 108,06 | 850,85 | |

с 7 -11
лет

| Сезон : (летний) | | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|--|---|----------------|-------------------|-------|--------|------------------------|--------|
| 10 | Наименование продуктов | выход | Б | Ж | У | | |
| 10 Завтрак | Запеканка из творога, соус | 54-1г-2020,327 | 200 | 30,67 | 12,96 | 28,93 | 354,95 |
| | С оус молочный сладкий | №326-327 | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,54 | 41,9 |
| | Чай с сахаром/лимон | 54-3гн-2020 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 33,1 | 15,68 | 46,57 | 459,95 | |
| 10 Обед | Салат из горошка зеленого консервированного (весна) | 54-20з-2020 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| | Свекольник | 54-18с-2020 | 200 | 1,8 | 4,28 | 10,7 | 88,3 |
| | Котлеты рубленые из птицы | №294,228 | 90/50 | 15 | 17,73 | 18,02 | 291,6 |
| | Соус томатный | №228 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |
| | Горошница | 54-21г-2020 | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| | Сок | Пром | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 |
| | Хлеб | Пром | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,44 | 52,4 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | 34,27 | 25,25 | 86,84 | 710,88 | |
| Энергетическая и пищевая ценность за день | | | 67,37 | 40,93 | 133,41 | 1170,83 | |

| | | | | |
|--|--------|--------|---------|----------|
| Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней | 45,786 | 37,465 | 124,492 | 1014,785 |
|--|--------|--------|---------|----------|

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | |
|---------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал |
| 1 день | 40,6 | 24,19 | 108,93 | 827,56 |
| 2 день | 48,31 | 58,09 | 101,9 | 1130,63 |
| 3 день | 65,23 | 26,76 | 135,85 | 1042,56 |
| 4 день | 37,71 | 36,87 | 114,39 | 943,69 |
| 5 день | 46,95 | 38,86 | 121,36 | 1024,37 |
| 6 день | 28,71 | 31,99 | 140,25 | 969,29 |
| 7 день | 56,35 | 42,28 | 137,25 | 1153,77 |
| 8 день | 28,84 | 37,23 | 143,52 | 1034,3 |
| 9 день | 37,79 | 37,45 | 108,06 | 850,85 |
| 10 день | 67,37 | 40,93 | 133,41 | 1170,83 |
| 11 день | 40,6 | 24,19 | 108,93 | 827,56 |
| 12 день | 48,31 | 58,09 | 101,9 | 1130,63 |
| 13 день | 65,23 | 26,76 | 135,85 | 1042,56 |
| 14 день | 37,71 | 36,87 | 114,39 | 943,69 |
| 15 день | 46,95 | 38,86 | 121,36 | 1024,37 |
| 16 день | 28,71 | 31,99 | 140,25 | 969,29 |
| 17 день | 56,35 | 42,28 | 137,25 | 1153,77 |
| 18 день | 28,84 | 37,23 | 143,52 | 1034,3 |
| 19 день | 37,79 | 37,45 | 108,06 | 850,85 |
| 20 день | 67,37 | 40,93 | 133,41 | 1170,83 |
| 21 день | 40,6 | 24,19 | 108,93 | 827,56 |
| СРЕДНЕЕ за 21 день | 47,33476 | 38,58857 | 129,1981 | 1050,807 |

Примечание:

- согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный
- согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.