СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "НОШ №3"
Гераськина Татьяна Викторовна

_____Гераськина Т.В.
31 Мая 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря дневного пребывания
Егорова Анна Сергеевна

_____Егорова А.С.
31 Мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович

_____Алексеев С.П.
31 Мая 2025г.

Сезон: Весенне- Летний ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Основное (организованное) четырнадцати дневное меню для питания школьников в лагере дневного пребывания в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Начальная школа № 3".

г. Черногорск, 2025г.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ технологиче	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
Завтрак						
173	Каша пшенная	170,00	7,20	5,90	34,10	237,60
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
847	Яблоко	120,00	0,40	0,40	9,80	45,50
382	Какао с молоком	180,00	3,78	0,67	26,00	106,70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
	Итого за прием пищи:	**550**	**18,6**	**11,0**	**93,2**	**587,6**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200 / 20	5,45	5,24	12,55	129,80
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	160,00	8,60	6,09	38,64	265,18
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	49,00	2,20	0,49	20,16	99,96
б/н	Хлеб пшеничный	55,00	2,75	0,27	25,02	116,20
	Итого за прием пищи:	**834**	**45,5**	**15,6**	**151,9**	**822,1**
	Всего за день:	**1384**	**64,0**	**26,6**	**245,1**	**1409,7**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

№ технологиче	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
Завтрак						
206	Макароны запеченые с сыром	180,00	11,52	8,64	30,30	303,70
20	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	18,40	96,40
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**640,00**	**15,5**	**9,4**	**90,4**	**587,4**
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
86	Суп Свекольник	200,00	6,00	8,90	8,30	142,00
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
304	Рис отварной	175,00	3,65	5,37	36,69	250,80
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	43,00	2,15	0,21	19,56	91,80
	Итого за прием пищи:	**798**	**24,0**	**26,4**	**109,9**	**823,0**
	Всего за день:	**1438,00**	**39,5**	**35,8**	**200,3**	**1410,4**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

№ техноло гическо	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность .ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
175	Каша "Дружба"	200	6,8	8,9	34,6	214
1	Бутерброд с маслом	40/20	1,95	5,8	11,15	152,55
847	Апельсин	155	0,9	0,2	7,2	55,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,35
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	0,9	0,2	8,5	41,8
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**655**	**13,07**	**16,58**	**86,48**	**587,5**
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
119	Суп Гороховый	200,00	6,24	38,42	15,75	158,14
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	21,58	172,00
824-3	Соус красный основной	20,00	0,22	0,40	1,24	9,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,10
	Итого за прием пищи:	**820,0**	**29,73**	**53,57**	**124,04**	**821,97**
	Всего за день:	**1475,0**	**42,8**	**70,15**	**210,52**	**1409,47**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4 день

№ техноло гическо	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность .ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
384	Каша янтарная молоч.	200,0	6,4	10,5	36,4	260,8
42	Сыр порциями	40	5,1	4,6	0,3	63
847	Груша	130	0,4	0,3	10,2	58,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16,0	100,6
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
б/н	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1
	Итого за прием пищи:	**620**	**17,5**	**18,4**	**85,1**	**587,5**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
824-3	Соус красный основной	50,00	0,55	1,00	5,45	24,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	16,46	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**830,0**	**31,93**	**26,22**	**105,89**	**822,54**
	Всего за день:	**1450,0**	**49,4**	**44,65**	**190,94**	**1410,04**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

№ техноло гическо	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность .ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28
б/н	Сырники из творогом из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный сладкий	50,00	0,97	2,26	6,63	50,75
847	Мандарины	100,00	0,90	0,20	8,50	62,17
375	Чай без сахара	200,00	2,00	0,51	0,40	2,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**670,0**	**19,5**	**14,7**	**106,6**	**587,5**
Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	13,40	20,00	13,20	157,00
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
824-3	Соус Красный основной	50,00	0,55	1,00	3,10	24,00
344	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	25,10	103,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	41,00	1,80	0,40	16,46	82,90
б/н	Хлеб пшеничный	57,00	3,00	0,30	27,30	121,70
	Итого за прием пищи:	**848,0**	**34,1**	**31,6**	**131,6**	**822,1**
	Всего за день:	**1518,0**	**53,6**	**46,3**	**238,2**	**1409,6**

День: Суббота
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

№ техноло гическо	Прием пищи,наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность .ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша ячневая молочная	200,00	7,23	3,73	49,05	246,60
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
847	Яблоко	55,00	0,40	0,40	9,80	24,40
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
	Итого за прием пищи:	**535**	**18,6**	**8,9**	**108,2**	**587,4**
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 20	4,80	6,96	6,32	149,00
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
304	Рис отварной	200,00	4,56	6,71	45,86	262,13
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
1010	Напиток из кураги	200	0,1	0	14,8	58,9
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,16	0,16	10,58	51,00
б/н	Хлеб пшеничный	55,00	2,75	0,27	25,02	116,20
	Итого за прием пищи:	**945,0**	**28,7**	**30,7**	**127,2**	**822,5**
	Всего за день:	**1480,0**	**47,3**	**39,5**	**235,4**	**1409,9**

День: Воскресенье
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ технологичес	Прием пищи,наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронами	250	6,27	3,86	14,83	157
1	Бутерброд с маслом	40/20	3,54	11,2	22,3	152,55
20	Сок абрикосовый	200,0	1,0	0,0	25,4	154,7
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничны	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**12,3**	**15,4**	**90,5**	**587,4**
Обед						
23	Салат из свежих помидор	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
96	Рассольник Ленинградский	230,00	1,61	4,47	12,58	128,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничны	33,00	1,48	0,33	14,03	67,32
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,30	27,30	128,10
	Итого за прием пищи:	**823,0**	**41,3**	**18,5**	**150,4**	**822,0**
	Всего за день:	**1563,0**	**53,6**	**33,9**	**240,9**	**1409,4**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ технологическ	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
175	Каша "Дружба"	200	6,8	8,9	34,6	214
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0,9	4,2	22,1	129,7
847	Апельсин	200	1,8	7,8	7	75,1
378	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	43,00	1,90	0,40	17,70	87,72
	Итого за прием пищи:	**683,0**	**12,92**	**22,65**	**97,3**	**587,52**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200,00	7,10	8,70	13,34	151,40
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
199	Пюре из гороха с маслом	170,00	12,99	6,53	33,36	252,24
824-3	Соус Красный основной	50,00	0,55	1,00	3,10	24,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
б/н	Хлеб пшеничный	21,00	1,10	0,14	9,15	44,80
	Итого за прием пищи:	**811,0**	**36,5**	**26,6**	**108,3**	**823,1**
	Всего за день:	**1494,0**	**49,4**	**49,3**	**205,6**	**1410,7**

День: Суббота
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

13 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0,9	4,2	22,1	129,7
847	Груша	180	0,4	0,3	10,2	55,6
379	Напиток кофейный	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	43,00	1,90	0,40	17,70	87,30
	Итого за прием пищи:	**663,0**	**12,1**	**10,9**	**106,2**	**587,5**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
96	Рассольник ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
302	Каша пшеничная	150,0	4,75	4,62	33,81	179,10
342	Напиток из ягод	200	0,3	1,3	23,1	104,7
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	44,00	1,93	0,43	17,76	89,33
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**804,0**	**26,6**	**29,0**	**136,8**	**822,2**
	Всего за день:	**1467,0**	**38,7**	**39,9**	**243,0**	**1409,7**

День: Воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период ЛДП
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

14 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
206	Макароны запеченые с сыром	180	11,5	8,6	30,3	303,7
847	Банан	120	1,5	0,5	21	116,9
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
	Итого за прием пищи:	**550,0**	**15,5**	**9,5**	**88,7**	**587,5**
Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
86	Суп Свекольник	200	7,5	11,13	10,38	142,7
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
824-3	Соус Красный основной	20,00	0,22	0,40	1,24	9,50
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	41,00	1,80	0,40	16,46	82,90
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**801,0**	**27,3**	**29,3**	**118,1**	**822,3**
	Всего за день:	**1351,0**	**42,8**	**38,8**	**206,8**	**1409,8**

Среднее значение калорийности

Сезон: Весенне- Летний период ЛДП

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	587,6	25,00	822,05	35,0
2	587,4	25,00	823,00	35,0
3	587,5	25,00	821,97	35,0
4	587,5	25,00	822,54	35,0
5	587,5	25,00	822,07	35,0
6	587,4	25,00	822,48	35,0
7	587,4	25,00	821,98	35,0
8	587,5	25,00	823,14	35,0
9	587,4	25,00	822,90	35,0
10	587,4	25,00	822,38	35,0
11	587,5	25,00	822,40	35,0
12	587,4	25,00	822,66	35,0
13	587,5	25,00	822,21	35,0
14	587,5	25,00	822,30	35,0
Итого:	**587,5**	25,00	**822,4**	35,0

Средние значения калорийности приведены согласно СаН ПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" [М.: Хлебпродинформ,2004]

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие/ Сост. А.В. Румянцев - 3 -е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство <<Дело и Сервис>>, 2002. - 1016с,

3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" [М.: Минторг СССР, 1983]

4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" А. И. Злобнов, В.А. Цыганенко, - К., ООО "Издательство Арий", М:ИКТЦ "Лада", 2010

5. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.

6. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки зборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.

7. "Сборни рецептур блюди типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.