

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «Перфиловская СОШ»

 К.И. Выченко
« ____ » ____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 12-дневное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания МОУ «Перфиловская СОШ»

2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1- неделя; 1-день				
Завтрак	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Какао	200	6,56	1,34	26	118,6	382
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p
Итого за завтрак		390	49,58	17,76	84,52	590,12	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Уха из свежей горбуши	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	20	38	208,4	291
	Котлета мясная	100	22,5	22	12	159,2	268
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	93,52	n/p
Итого за обед		680	46,06	54,45	109,37	724,97	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			96,14	73,01	236,29	1498,49	
1- неделя; 2-день							
Завтрак: 9-45	Каша манная с маслом	250	9,05	11,03	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	46,79	n/p
		490	12,74	11,83	51,83	337,79	
Итого за завтрак		60	0,67	12,18	1,81	66,6	20
Обед:	Помидор порционно	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Суп Свекольник со сметаной	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Картофельное пюре	100	18,56	20,72	5,77	283,79	303
	Бефстроганов	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Компот	200	6,32	0,8	38,64	93,52	n/p
	Хлеб	80	31,45	36,38	111,9	755,48	
Итого за обед		200	2	0,4	5,8	33	389
Полдник	Сок фруктовый	200	0,9	0,4	23,1	98	341
	Фрукт	100	0,9	0,4	28,9	131	
Итого за полдник			45,09	48,61	192,63	1224,27	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-неделя; 3-день								
Завтрак:	Каша рисовая	200/5	10,26	13,67	43,4	286	174	
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376	
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p	
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15	
Итого за завтрак			21	30,76	62,85	491,18		
			0,67	12,18	1,81	64,65	20	
	Обед:	Салат из свежих огурцов	100	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Суп Борщ со сметаной	250/25/10	34,61	12,33	40,2	343,5	291	
	Плов	220	1,16	0,6	47,26	196,38	349	
	Компот	200	6,32	0,8	38,64	187,04	n/p	
	Хлеб	80	88,28	56,25	146,17	1073,65		
	Итого за обед			0,6	0,8	32,6	136,4	389
Полдник	Сок фруктовый	200	0,4	0,8	9,8	47	338	
	Фрукт	100	0,5	0,8	42,4	183,4		
Итого за полдник			1-неделя; 4-день					
	Каша пшённая на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	220,98	182	
Завтрак:	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377	
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p	
						59,6	45	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	153,9	102	
	Суп гороховый	250/25	9	7,8	20,7	25,5	312	
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	9,03	256	234	
	Рыба запечённая	65	13,2	5,93	9,87	41,6	349	
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		38,64	196,38	n/p	
	Хлеб	80	6,32	0,8	110,01	853,78		
			34,52	20,88	25,4	105,6	389	
Итого за обед			1		21	96	338	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,5	1				
	Фрукт	100	1,13	0,76	46,4	201,6		
Итого за полдник			38,81	22,44	175,73	1148,9		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-неделя; 5-день							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	174
	Какао	200	6,4	2,8	29,2	155,2	382
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
	Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38
Обед:	Салат из помидор	100	2,2	24,3	7,49	74,1	27
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/25/10	2,6	5	16,98	309,71	96
	курица отварная	90	43,36	18,58	4,16	164	288
	Капуста тушеная	200	3,1	9,71	14,14	344,32	321
	Компот	200	0,25	-	27,89	113,79	349
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	93,52	n/p
Итого за обед			57,83	58,39	109,3	1099,44	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,4	0,8	22,8	100,4	389
	Фрукт	100	0,9	0,2	9,5	45	338
Итого за полдник			0,5	0,8	32,3	145,4	
1-неделя; 6-день							
Завтрак:	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	173
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	46,79	n/p
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			10,22	16,9	45,07	406,62	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	2,16	24,35	6,86	70,7	24
	Суп картофельный с лапшой	250	14,67	13,18	24,66	202,15	111
	Гуляш	100	22,54	25,58	8,42	135	246
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	187,04	n/p
Итого за обед			57,38	78,72	128,54	984,89	
Полдник	Сок фруктовый	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Фрукт	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			70,7	96,22	207,81	1546,91	

Прием пищи	Наименование б.люда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
			2- неделя; 1-день				
Завтрак:	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Какао	200	6,56	1,34	26	118,6	382
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p
Итого за завтрак		390	49,58	17,76	84,52	590,12	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп рыбный	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	20	38	208,4	203
	Котлета мясная	100	22,5	22	12	159,2	268
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	93,52	n/p
	Итого за обед	680	46,06	54,45	109,37	724,97	
	Полдник	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
Итого за полдник	Фрукт	100	0,4	0,8	9,8	47	338
			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			96,14	73,01	236,29	1498,49	
2- неделя; 2-день							
Завтрак	Каша манная с маслом	250	9,05	11,03	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	46,79	n/p
		490	12,74	11,83	51,83	337,79	
	Итого за завтрак	60	0,67	12,18	1,81	66,6	20
Обед:	Помидор порционно		2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Суп Свекольник со сметаной	250/25/10	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Картофельное пюре	200	18,56	20,72	5,77	283,79	303
	Бефстроганов	100	0,25	-	27,89	113,79	349
	Компот	200	6,32	0,8	38,64	93,52	n/p
	Хлеб	80	31,45	36,38	111,9	755,48	
Итого за обед		200	2	0,4	5,8	33	389
Полдник	Сок фруктовый	200	0,9	0,4	23,1	98	341
	Фрукт	100	0,9	0,4	28,9	131	
Итого за полдник			45,09	48,61	192,63	1224,27	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры				Углеводы
				2-недели; 3-день				
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182	
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376	
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p	
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15	
Итого за завтрак			21	30,76	62,85	491,18		
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	20	
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82	
	Плов	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291	
	Компот	200	1,16	0,6	47,26	196,38	349	
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	187,04	n/p	
	Итого за обед		88,28	56,25	146,17	1073,65		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389	
Полдник	Фрукт	100	0,4	0,8	9,8	47	338	
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4		
2-недели; 4-день								
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	220,98	182	
Завтрак:	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377	
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	n/p	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Суп гороховый	250/25	9	7,8	20,7	153,9	102	
	Рыба запечённая	65	13,2	5,93	9,03	256	234	
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377	
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	196,38	n/p	
Итого за обед			34,52	20,88	110,01	853,78		
Полдник	Сок фруктовый	200	1		21	105,6	389	
	Фрукт	100	1,5	1	46,4	96	338	
Итого за полдник			1,13	0,76	21	201,6		
Итого за день			38,81	22,44	175,73	1148,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
2- неделя; 5-день							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Какао	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38	
Обед:	Салат из помидор	100	2,2	24,3	7,49	74,1	27
	Суп Рассольник	250/25/10	2,6	5	16,98	309,71	96
	Ленинградский со сметанной курица отварная	90	43,36	18,58	4,16	164	288
	Капуста тушеная	200	3,1	9,71	14,14	344,32	321
	Компот	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			57,83	58,39	109,3	1099,44	
Итого за день			85,2	92,75	233,52	1851,22	
2- неделя; 6-день							
Завтрак:	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	100
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			10,22	16,9	45,07	406,62	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	2,16	24,35	6,86	70,7	24
	Суп картофельный с лапшой	250	14,67	13,18	24,66	202,15	111
	гуляш	100	22,54	25,58	8,42	135	267
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			57,38	78,72	128,54	984,89	
Подлник	Сок фруктовый	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Фрукт	100	0,9	0,2	9	44	338

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 с. При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода. Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».