

Составлено
Организатор питания
ИП Асрян АР
«20» 05 2025 г.



Утверждено
Директор лагеря МУ ДО СШ №1
« » 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

старшая возрастная группа (12-18 лет)

Разработано в соответствии с САНПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182,00	Каша рисовая молочная	200	4	9	41	261	0,05	1,3	53	0,13	119	125	32	1,3
3,00	Бутерброд со слив маслом	20/30	10	8	14	204	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
686,00	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
Итого за Завтрак			15	18	92	598	0,12	19	53	1,43	171	195	64	6
Обед														
139,00	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0,25	2,8	40	78	33	2
498,00	Котлета из мяса птицы	100	17	17	11	317	0	0,7	25	0,7	25	153	23	1
516,00	Макаронные изделия отварные	180	6	11	41	294	0,12	0	15	1,6	34	56	13	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Компот из с/м ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			32	35	124	998	0,87	25	40	5,65	128	337	89	5
Итого за день			47	52	216	1596	0,99	44	93	7,08	299	532	153	11

ИП Асрян Армен Размирович

Приложение 2 к СанПин 2.3/2,4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366,00	Запеканка творожная со сгущ мол	200/50	15	16	43	496	0,1	0,5	21	0,7	384	430	53	1
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			22	24	79	729	0,17	3	21	2	415	486	75	0
Обед														
147,00	Суп вермишелевый с курицей	250/6	5	6	16	146	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	0,7
491,00	Тефтели мясные с соусом	80/70	15	14	17	316	0,04	1	0	0,6	23	88	16	1
520,00	Картофельное пюре	180	4	8	26	197	0,15	20	0	0,2	44	104	32	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/100	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	5	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			27	29	91	801	1	25	0	2,55	113	283	78	5
Итого за день			49	53	170	1530	1	28	21	4,55	528	769	153	5

ИП Асрян Армен Размирович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
516,00	Макаронные изделия отв с маслом	180/5	6	11	41	395	0,1	0	14	1,6	34	56	13	1,2
97	Сыр порционный	30	7	8	8,2	113	0,2	0,22	0,78	1	264	150	11	0,3
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			16	20	95	718	0,33	13	14,8	3,1	331	254	48	6
Обед														
110,00	Борщ из св капусты с картофелем	250	2	7	13	122	0	11	10	2	59	61	27	1
488,00	Филе куриное тушеное в соусе	60/60	18	20	5	285	0,17	16	18	4	44	182	27	3
511,00	Рис отварной	180	6	8	47	274	0,04	0	0	4	7	94	31	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	8	12	5	0,5
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			29	36	97	823	0,71	30	28	10,5	130	389	102	7
Итого за день			45	56	192	1541	1,04	43	43	13,6	461	643	150	13

ИП Асрян Армен Размирович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342,0	Омлет натуральный	180	41	24	70	674	0,12	0,6	25	0,8	461	516	64	1
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	133	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			49	33	122	938	0,19	16	25	2,1	513	586	96	6
Обед														
124	Щи из св капусты с картофелем	250	2	6	10	104	0	12	8	1	56	66	21	1
455,00	Зразы школьная	100	21	15	16	265	0,16	15	18	4	46	173	25	3
511	Рис отварной	180	5	7	47	274	0,04	0	0	4	6	87	29	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	8	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			31	29	105	785	0,7	30	26	9,45	128	378	92	7
Итого за день			80	61	227	1723	0,89	46	51	11,6	641	964	188	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
733,00	Оладьи со сгущенным молоком	180/50	13	14	71	488	0,29	1,2	48	5,9	323	340	76	3
	Йогурт фруктовый	95	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			16	17	103	661	0,33	2	73	5,9	477	461	98	4
Обед														
133	Суп картофельный	250	4	5	22	98	0,1	7	0,2	1,9	42	108	30	2
488	Гуляш из мяса птицы	60/60	13	16	4	293	0,3	1	0	3	28	181	31	3
516,00	Макаронные изделия отварные	180	6	10	34	294	0,09	0	15	1,4	34	56	12	1
	Овощи св(огурец или помидор)	100	0,6	0,2	2	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	8	10	5	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			26	32	92	827	0,99	13	15	6,75	127	399	91	8
Итого за день			42	49	195	1488	1,32	15	88	12,7	604	860	189	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,00	Каша "Дружба" молочная со сл мас	200/10	5	9	40	273	0,12	0,7	50	0,1	121	143	33	1
738,00	Выпечное изделие	50	14	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			20	18	92	577	0,19	17	50	1,4	173	213	65	6
Обед														
132,00	Суп из овощей	250	3	5	9	104	0,08	21	0,03	8	30	55	22	1
ТТК	Котлета "Школьная"	100	19	14	17	270	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
516,00	Макаронные изделия отварные	180	6	11	34	294	0,1	0	16	1,6	34	56	13	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	1,5	7,5	12	5	1
639	Компот из с/м ягод	200/10	0,6	0	31	124	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			31	31	108	874	0,78	56	16	15,1	175	325	93	6
Итого за день			51	48	200	1451	0,97	73	66	16,5	348	538	158	12

ИП Асрян Армен Размирович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366,00	Пудинг творожный сгущ мол	200/50	15	16	39	372	0,1	0,6	25	0,8	460	515	64	5
738,00	Выпечное изделие	50	14	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			29	24	75	605	0,17	3	25	2,1	491	571	86	7
Обед														
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7	13	122	0	11	10	2	59	61	27	1
461	Тефтели мясные с соусом	80/70	18	21	20	340	0,05	1	0	0,7	26	100	18	0,7
520	Картофельное пюре	180	4	8	26	197	0,17	22	0	0,2	44	104	32	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			27	37	91	801	0,72	37	10	3,35	149	317	94	5
Итого за день			56	61	166	1406	0,89	40	35	5,45	640	888	180	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
733,00	Оладьи со сгущённым молоком	180/50	13	14	71	488	0,29	1,2	48	5,9	323	340	76	3
	Йогурт фруктовый	95	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	0,3
Итого за Завтрак			16	17	103	661	0,33	2	73	5,9	477	461	98	3
Обед														
147	Суп вермишелевый	250	2	6	10	106	0	1	0	1,3	26	39	12	1
488,00	Филе из мяса птицы туш в соусе	60/60	16	18	8	285	0,16	15	17	4	43	182	25	4
508,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	39	333	0,3	0	0	0,7	17	245	163	6
	Овощи св(огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
686,00	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
707,00	Сок фруктовый 0,200	200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	8	3	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			31	33	115	953	0,98	25	17	6,65	123	528	221	13
Итого за день			47	50	218	1614	1,31	27	90	12,6	600	989	319	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182,00	Каша рисовая молочная	200	4	9	41	261	0,05	1,3	53	0,13	119	125	32	1,3
738,00	Выпечное изделие	50	14	8	21	184	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	104	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			19	18	93	609	0,12	17	53	1,43	171	195	64	6
Обед														
140	Суп картофельный с яйцом	250	6	6	18	168	0,05	7	0	2,5	38	90	25	10
388,0	Котлета рыбная	100	10	11	12	321	0,09	0	0,09	0,9	46	185	13	1
520	Картофельное пюре	180	4	5	23	174	0,13	19	2,4	1,1	77	86	36	1
	Овощи св(огурец или помидор)	100	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			23	23	85	805	0,77	29	2	4,95	181	413	91	14
Итого за день			42	40	178	1414	0,89	46	55	6,38	352	608	155	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
488,00	Филе куриное тушёное в соусе	60/60	18	20	5	285	0,18	16	18,9	3,5	48	182	27	3,5
516,00	Макаронные изделия отварные	180	6	11	34	294	0,1	0	16	1,6	34	56	13	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	29	10	0
Итого за Завтрак			27	32	85	789	0,31	29	34,9	5,6	115	289	64	9
Обед														
139,00	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0	2,8	40	78	33	2
259,0	Жаркое по-домашнему	280	18	19	18	488	0,09	0	0,09	0,9	46	185	13	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	1,4	0,4	3	13	0	3	0	0,15	8	13	6	1
686	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			28	26	79	799	0,84	10	0	4,15	109	318	65	6
Итого за день			55	58	164	1588	1,15	39	35	9,75	224	607	129	14

Составил _____ Администратор

М.П. _____
Утвердил _____

ИТОГО ЗАВТРАК

ИТОГО ОБЕД

ИТОГО за весь период

Среднее значение за период

Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
228	220	939	6885	2,26	122	423	####	3334	3711	758	52,2
257	278	892	7665	7,36	255	155	66,5	1246	3404	938	71,7
485	498	1831	14550	9,62	377	578	####	4580	7115	1696	124
40,4	41,5	153	1212,50	0,8	31,4	48,2	####	382	593	141	10,3