УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ В.Э.Гапошкин
«___» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря
_____
«23» мая 2025 г.

**Примерное двухнедельное меню**
**питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.**
**Завтрак, обед.**
**Возрастная категория 7-11 лет.**

*Симферополь, 2025 г.*

# Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях в лагерях с дневным пребыванием будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1 : 1 : 4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1 : 1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состаять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

| | | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | знергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | б | ж | у | |
| 1день | № рец | ***Завтрак*** | | | | | |
| | 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 |
| | 204 | Макаронные изделия с сыром | 150/5/25 | 15,27 | 17,73 | 33,88 | 364,49 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | пр | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 |
| | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,4 | 0,14 | 66 |
| | | **Итого завтрак** | | | | | **690,25** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,26 | 6,1 | 4,56 | 77,7 |
| | 99 | Суп из овощей с мясом и сметаной | 200/20/20 | 7,86 | 8,76 | 7,94 | 153,8 |
| | 265 | Плов мясной | 150/70 | 19,32 | 43,22 | 39,68 | 625,23 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 14,3 | 82,2 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 17,7 | 0,64 | 8,5 | 51,2 |
| | пр | Батончик «Мажор» | 38 | 1,71 | 0,19 | 28,88 | 125,4 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | **1270,83** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | **1961,08** |

| 2день | | *Завтрак* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 121 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 3 | 3,6 | 6,1 | 71,2 |
| | 3 | Бутерброд с маслом сливочным и | 30/5/25 | 7,32 | 11,64 | 16,3 | 211,56 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | пр | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***429,56*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,26 | 6,1 | 4,56 | 77,7 |
| | 82 | Борщ с карт и капустой с мясом и сметаной | 250/30/45 | 16,84 | 71,71 | 12,84 | 280,85 |
| | 261 | Печень тушённая в соусе | 70/55 | 15,86 | 10,99 | 4,78 | 199,4 |
| | 303 | Каша вязкая гречневая | 160 | 4,91 | 5,33 | 21,87 | 155,2 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | пр | Коктейль «Фруто кидс» 1 шт. | 200 | 6,2 | 5,6 | 18 | 147,2 |
| | | **Итого обед** | | | | | 1167,25 |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1596,81*** |

| 3 день | | *Завтрак* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 223 | Запеканка из творога со сгущённым | 175/30 | 30,51 | 22,89 | 56,2 | 553,05 |
| | 382 | Какао | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***671,65*** |
| | | *Обед* | | | | | |
| | 45 | Салат из капусты | 90 | 0,87 | 5,48 | 3,29 | 63,63 |
| | 103 | Суп с макаронными и мясом | 200/25 | 9,76 | 2,69 | 14 | 129,14 |
| | 313 | Картофель запечённый | 150 | 6,2 | 15 | 30 | 283,5 |
| | 268 | Котлета мясная | 90 | 12,24 | 31,77 | 12,51 | 308,97 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 |
| | пр | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | 338 | Банан | 190 | 2,85 | 0,95 | 39,9 | 182,4 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1175,64*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1847,29*** |

| 4 день | | ***Завтрак*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,26 | 6,1 | 4,56 | 77,7 |
| | 210 | Омлет натуральный с маслом | 106/5 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 |
| | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/20 | 7,93 | 10,79 | 19,28 | 205,14 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | | **Итого завтрак** | | | | | **568,84** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 |
| | 102 | Суп с бобовыми с мясом | 250/30 | 14,62 | 5,84 | 16,5 | 189,7 |
| | 260 | Гуляш мясной | 75/50 | 13,43 | 35,61 | 3,64 | 390,36 |
| | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | пр | Хлеб ржаной | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | 342 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 12 | 132,8 |
| | пр | Морс «Фруто няня» | 200 | | | 21,6 | 86,4 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1308,16*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1877*** |

| 5день | | Завтрак | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,16 |
| | 289 | Рагу из курицы | 50/155 | 14,41 | 34,55 | 19,42 | 448,65 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,35 | 17,15 | 85,17 |
| | 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| | пр | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***781,38*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 24 | Салат из овощей | 100 | 1,09 | 6,4 | 3,8 | 77 |
| | 88 | Щи из картофеля и капусты с мясом и сметаной | 200/20/30 | 11,01 | 9,5 | 6,96 | 163,2 |
| | 294 | Котлета из птицы | 90 | 14,26 | 13,71 | 13,32 | 234 |
| | 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,5 | 168,5 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,35 | 17,15 | 85,17 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 |
| | пр | Коктейль «Фруто кидс» 1 шт. | 200 | 6,2 | 5,6 | 18 | 147,2 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1077,17*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1858,55*** |

| 6 день | | ***Завтрак*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 |
| | 204 | Макаронные изделия отварные с ма | 200/5/20 | 10,8 | 12,7 | 27,3 | 376,2 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 |
| | пр | Батончик «Мажор» | 38 | 1,71 | 0,19 | 28,88 | 125,4 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***773,7*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 24 | Салат из овощей | 100 | 1,09 | 6,4 | 3,8 | 77 |
| | 102 | Суп с бобовыми с мясом и гренками | 250/30/25 | 17,05 | 6,12 | 33,62 | 242,95 |
| | 265 | Плов из мяса | 80/150 | 19,34 | 43,2 | 39,69 | 625,6 |
| | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 7,9 | 114,6 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | пр | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | | **Итого обед** | | | | | 1367,05 |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***2140,75*** |

| 7 день | | Завтрак | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 182 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 335 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сы | 30.05.2025 | 7,32 | 11,64 | 16,3 | 211,56 |
| | пр | Конфета вафельная«Мишки в лесу» | 45 | 3,6 | 13,5 | 22,95 | 229,5 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***836,06*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 45 | Салат из капусты | 100 | 1 | 6,08 | 3,6 | 70,8 |
| | 96 | Рассольник ленинградский с мясом | 200/25 | 32,25 | 4,55 | 9,6 | 120,3 |
| | 259 | Жаркое по-домашнему | 55/155 | 14,76 | 35,4 | 19,9 | 459,6 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,35 | 17,15 | 85,17 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | пр | Коктейль «Фруто кидс» 1 шт. | 200 | 6,2 | 5,6 | 18 | 147,2 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1037,47*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | **1873,53** |

| 8 день | | ***Завтрак*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 180/30 | 31,25 | 23,45 | 57,57 | 566,54 |
| | 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| | 338 | Банан | 190 | 2,85 | 0,95 | 39,9 | 182,4 |
| | | **Итого завтрак** | | | | | **849,54** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 24 | Салат из овощей | 100 | 1,09 | 6,4 | 3,8 | 77 |
| | 99 | Суп из овощей с мясом и сметаной | 250/25/30 | 9,95 | 12,2 | 10,09 | 204,75 |
| | 309 | Макароны отварные | 160 | 5,89 | 4,82 | 28,21 | 179,68 |
| | 294 | Котлеты из мяса птицы | 90 | 15,7 | 15,08 | 14,65 | 257,4 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1025,73*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1875,27*** |

| 9день | | *Завтрак* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 121 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 3 | 3,6 | 6,1 | 71,2 |
| | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/20 | 6,1 | 9,7 | 16,3 | 176,3 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | 209 | Яйцо отварное | 50 | 6,3 | 5,8 | 0,4 | 78,8 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***338,3*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,26 | 6,1 | 4,56 | 77,7 |
| | 88 | Щи из картофеля и капусты с мясом и сметаной | 250/30/30 | 11,6 | 12,99 | 8,86 | 206,15 |
| | 297 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом | 100/55 | 12 | 14,5 | 11 | 223 |
| | 312 | Пюре картофельное | 160 | 3,41 | 5,97 | 24,85 | 167,47 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5,2 | 0,65 | 31,3 | 152,5 |
| | пр | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,5 | 69,6 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 70,5 |
| | пр | Батончик «Мажор» | 38 | 1,71 | 0,19 | 28,88 | 125,4 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***1177,12*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1515,42*** |

| 10 день | | Завтрак | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 23 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,16 |
| | 210 | Омлет натуральный с маслом | 106/5 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 |
| | 376 | Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30.05.2020 | 6,1 | 9,7 | 16,3 | 176,3 |
| | | ***Итого завтрак*** | | | | | ***522,46*** |
| | | ***Обед*** | | | | | |
| | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 |
| | 103 | Суп с макаронными и мясом | 250/30 | 11,86 | 3,34 | 17,5 | 159,7 |
| | 303 | Каша вязкая рисовая | 150 | 2,3 | 4,5 | 24,1 | 147 |
| | 229 | Рыба тушеная с овощами | 70/50 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 |
| | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 |
| | пр | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 73 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| | пр | Кисель «Фруто няня» 1 шт. | 130 | | | 14,04 | 56,16 |
| | | ***Итого обед*** | | | | | ***727,96*** |
| | | ***Всего за день*** | | | | | ***1250,42*** |