



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»
Симферопольского района республики Крым**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Т.С. Корнейчук

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей младшего
школьного возраста в лагере дневного пребывания
«Орлята России» в 2025 году на базе
МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»,
в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов

				Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20			
Меню приготавливаемых блюд							
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Орлята России"		Недел я:	1		День:	понедел ьн ик	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углев од ы		
Завтра к							
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250	9	16	41	347	182
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			18	28	73	618	
2-ой завтра к							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	123	82
	Печень по-строгановски	150	20	13	6	222	255
	Картофельное пюре с маслом	100	2	4	15	100	128
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за Обед			35	26	59	775	
Итого за день			55	54	158	1505	
							(лист 2)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Недел я:	1		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углев од ы		
Завтра к							
	Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком,или сметаной,или джемом,или повидлом)	200	9	7	24	194	222
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
Итого за Завтрак			18	19	106	662	

2-ой завтрак							
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
Итого за 2-ой завтрак			12	10	16	202	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1	3	5	50	88
	Жаркое по-домашнему	250	23	10	22	273	259
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			34	16	60	696	
Итого за день			64	45	182	1560	
							(лист 3)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Неделя:	1		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	12	22	2	251	210
	Салат из свежих помидоров	80	1	5	3	61	23
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
Итого за Завтрак			18	30	36	513	
2-ой завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	3	3	10	80	102
	Птица тушеные в соусе	150	18	19		241	290
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	171
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
Итого за Обед			38	34	101	991	
Итого за день			58	64	163	1616	
							(лист 4)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Неделя:	1		День:	четверг	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом и сахаром	250	9	14	54	377	182
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
Итого за Завтрак			17	24	80	602	
2-ой завтрак							
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за 2-ой завтрак			1		3	18	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	1	2	5	38	108
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16	8	8	170	229
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	125
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			20	14	45	389	
Итого за день			38	38	128	1009	
							(лист 5)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Неделя:	1		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	11	17	44	378	183
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			20	29	76	649	
2-ой завтрак							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2	6	17	134	96
	Тефтели 1-й вариант	100	8	10	9	163	278

	Макаронные изделия отварные с маслом	150		6		51	203
	Овощи натуральные свежие.	60				7	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
Итого за Обед			19	25	59	714	
Итого за день			41	54	161	1475	
							(лист 6)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Недел я:	2		День:	понедельн ик	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Завтра к							
	Макароны отварные с сыром	200	22	23	55	535	204
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
Итого за Завтрак			32	37	142	1047	
2-ой завтра к							
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
Итого за 2-ой завтрак			12	10	16	202	
Обед							
	Суп из овощей	250	1	3	6	54	99
	Гуляш	150	24	15	5	254	260
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	171
	Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	45	23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			45	35	90	1031	
Итого за день			89	82	248	2280	
							(лист 7)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Недел я:	2		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Завтра к							
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250	9	16	41	347	182

	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			13	27	70	579	
2-ой завтрак							
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за 2-ой завтрак			1		3	18	
Обед							
	Борщ зеленый	250	2	3	9	75	85
	Рагу из птицы	250	17	21	21	337	289
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
Итого за Обед			28	27	65	750	
Итого за день			42	54	138	1347	
							(лист 8)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной)	200	19	13	60	431	223
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
Итого за Завтрак			25	19	69	551	
2-ой завтрак							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250					0,08
	Плов из птицы	250	24	29	46	542	291
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	1	43	24
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			34	36	83	938	
Итого за день			61	55	178	1601	
							(лист 9)

Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Недел я:	2		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Завтра к							
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	250	6	13	40	307	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
Итого за Завтрак			10	24	68	537	
2-ой завтра к							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	250	2	3	9	74	84
	Рыба отварная	150	15	6	1	119	226
	Картофельное пюре с маслом	100	2	7	15	133	128
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			29	19	56	681	
Итого за день			41	43	150	1330	
							(лист 10)
Рацион: Лагерь дневного пребывания "Новая волна"		Недел я:	2		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Завтра к							
	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7	4	51	270	181
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
Итого за Завтрак			15	14	77	495	
2-ой завтра к							
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за 2-ой завтрак			2		26	112	
Обед							

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	2	11	65	103
	Голубцы ленивые (с мясом)	250	21	25	19	387	0,05
	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
Итого за Обед			33	30	80	864	
Итого за день			50	44	183	1471	
Итого за период			539	533	1689	15194	
Среднее значение за период			53,9	53,3	168,9	1519,4	
Составил	_____ Кононенко Оксана Михайловна						