



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э.Гапошкин

» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря

С. Н. Шрейдер

«26 мая

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню
питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.**

Завтрак, обед.

Возрастная категория 12 лет и старше.

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 состоять 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.

1 день	№ рещ	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
				б	ж	у	
		Завтрак					
	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6
	204	Макаронные изделия с сыром	180/5/30	18,24	21,18	40,47	435,36
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	пр	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	пр	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,4	0,14	66
		Итого завтрак					799,93
		Обед					
	23	Салат из свежих помидоров	100	1,26	6,1	4,56	77,7
	99	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/30/30	8,19	9,61	9,77	172,85
	265	Плов мясной	180/55	20,64	46,17	42,38	667,86
	пр	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
	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					1335,48
		Всего за день					2135,41

2 день	Завтрак					
121	Суп молочный с крупной гречневой	250	3,75	4,5	7,63	89
3	Бутерброд с маслом сливочным и	50/5/30	8,46	12,72	19,32	245,11
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
пр	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8
	Итого завтрак					480,91
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров	150	1,89	9,15	6,84	116,55
82	Борщ с карт и капустой с мясом и сметаной	300/30/60	25,96	72,25	12,84	322,25
261	Печень тушённая в соусе	75/60	17,13	11,87	5,16	215,35
303	Каша вязкая гречневая	230	7,06	7,66	31,44	223,1
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
пр	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
пр	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73
пр	Коктейль «Фруто кидс» 1 шт.	200	6,2	5,6	18	147,2
	Итого обед					1334,75
	Всего за день					1815,66

3 День		Завтрак					
223	Запеканка из творога со стущённым	200/35	34,98	26,24	64,42	633,98	
382	Какао	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
	Итого завтрак					752,58	
	Обед						
45	Салат из капусты	120	1,16	7,31	3,77	84,84	
103	Суп с макаронными и мясом	300/30	12,8	3,15	16,2	142,94	
313	Картофель запечённый	200	8,27	20	40	378	
268	Котлета московская	80	9,8	13,22	8,17	199,33	
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					1195,51	
	Всего за день					1948,09	

4 День	Завтрак					
23	Салат из свежих помидоров	115	1,45	7,02	5,24	89,36
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	19,91	35,46	3,68	413,69
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					770,19
	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	45/60	11,29	29,91	3,06	327,9
312	Пюре картофельное	200	4,13	6,4	27,2	183,07
пр	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
пр	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
пр	Морс «Фруто наня»	200			21,6	86,4
	Итого обед					1124,17
	Всего за день					1894,36

5 день	Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,26	6,1	4,56	77,7	
289	Рагу из курицы	60/180	16,87	40,45	22,74	525,25	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	
пр	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	
	Итого завтрак					885,68	
	Обед						
24	Салат из овощей	100	1,09	6,4	3,8	77	
88	Шн из картофеля и капусты с мясом и сметаной	300/30/50	17,09	12	7,6	190,8	
294	Котлета из птицы	100	15,84	15,23	14,8	260	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,33	6	35,33	224,67	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	
пр	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	
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					1178,17	
	Всего за день					2063,85	

6 день		Завтрак					
	20	Салат из свежих огурцов	120	0,9	7,22	2,82	79,92
	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	40	3,2	0,4	19,6	97,33
	пр	Батончик «Мажор»	38	1,71	0,19	28,88	125,4
		Итого завтрак					811,35
		Обед					
	24	Салат из овощей	150	1,64	9,6	5,7	115,5
	102	Суп с бобовыми с мясом и гречками	300/60/25	26,17	6,66	35,69	284,35
	265	Плов из мяса	55/200	21,45	47,89	44	693,6
	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 л шт	200	1		20,2	84,8
		Итого обед					1514,95
		Всего за день					2326,3

7 день		Завтрак					
	182	Каша жидкая молочная гречневая	250	11,36	16,24	56,45	418,75
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сы	40/5/30	9,32	12,3	18,31	236,51
	пр	Конфета вафельная «Мишки в лесу»	45	3,6	13,5	22,95	229,5
		Итого завтрак					944,76
		Обед					
	45	Салат из капусты	100	1	6,08	3,6	70,8
	96	Рассольник ленинградский с мясом	300/30	33,77	5,11	11,3	137,2
	259	Рагу из птицы	80/200	19,68	47,2	26,53	612,8
	пр	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	пр	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73
	389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	пр	Коктейль «Фрукто kids» 1 шт.	200	6,2	5,6	18	147,2
		Итого обед					1198,8
		Всего за день					2143,56

8 День		Завтрак					
		Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	34,23	25,68	63,05	620,5
	223						
	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					903,5
		Обед					
	24	Салат из овощей	135	1,47	8,64	5,13	103,95
	99	Суп из овощей с мясом и сметаной	300/30/50	16,03	12,56	11,05	232,35
	309	Макаронны отварные	200	7,36	6,03	35,26	224,6
	294	Котлеты из мяса птицы	100	15,84	15,23	14,8	260
	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					1127,8
		Всего за день					2031,3

9 день		Завтрак					
	121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,75	4,5	7,63	89
	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	Йогурт отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8
		Итого завтрак					406,1
		Обед					
	23	Салат из свежих помидоров	150	1,89	9,15	6,84	116,55
	88	Щи из картофеля и капусты с мясом и сметаной	300/50/30	18,8	13,85	10,61	233,75
	297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100/60	12,32	15,11	11,36	235,3
	312	Пюре картофельное	200	4,26	7,46	31,06	2,3
	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					1090,7
		Всего за день					1496,8

10 День		Завтрак						
	23	Салат из свежих помидоров	100	1,26	6,1	4,56	77,7	
	210	Омлет натуральный с маслом	200/5	19,91	35,46	3,68	413,69	
	376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,1	9,7	16,3	176,3	
		Итого завтрак					727,69	
		Обед						
	20	Салат из свежих огурцов	125	0,94	7,53	2,94	83,25	
	103	Суп с макаронными и мясом	300/30	12,65	4,11	18,36	171,36	
	303	Каша вязкая рисовая	200	3,07	6	32,13	196	
	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» I шт.	130			14,04	56,16	
		Итого обед					805,27	
		Всего за день					1532,96	