

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказ

МОУ «Новостепновская школа»

№172/01-09 от 19.05.2026

**Примерное
двухнедельное меню (обед)
лагерь с дневным пребыванием «Непоседы»
МОУ «Новостепновская школа»**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60		1,0	3,6	8,4	70,6	51	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/15		5,9	6,1	14,7	137,0	112	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/10		15,6	25,5	14,3	348,5	294	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	3,9	15,3	111,4	321	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15		1,7	1,4	17,0	85,8	378	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ БАНАНЫ	200		1,5	0,5	21	96	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2		0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	
			34,7	42,2	123,9	1015,8		

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60		0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/7		6,7	11,1	10,0	167,5	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50		1,1	2,2	2,9	34,8	679/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180		5,3	5,4	24,4	166,5	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200		1,0	0,1	24,9	105,0	348	2011
АПЕЛЬСИНЫ	150		0,9	0,2	23,1	103		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2		0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			37,7	35,3	136,6	1017,9		

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250/50	10,0	3,5	18,6	147,8	106	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		250	26,2	35,9	23,9	525,1	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ БАНАНЫ		165	2,5	0,8	34,7	158,4	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			45,6	41,6	132,9	1 098,2		

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		250/20/7	7,7	11,3	13,2	184,9	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С		90/10	15,1	20,8	14,2	303,7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"		180	4,6	4,9	28,2	175,1	303.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			36,4	42,8	122,1	1 155,3		

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ		60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ		200/30	9,5	10,0	15,6	189,8	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		150	15,5	8,1	8,9	171,9	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ		160	4,8	5,3	21,6	152,1	303	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,5	0,1	33,0	137,0	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		160	1,3	0,6	12,0	65,6	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			38,1	28,3	129,8	936,9		

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ		60	0,4	0,0	2,3	8,4	54-3з (от 7 до 11 лет)	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		200/5	4,5	7,4	9,0	119,4	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ		150	19,7	28,0	2,9	343,5	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	6,5	0,1	59,5	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			36,8	48,3	76,7	902,3		

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ		60	0,4	0,1	1,1	6,6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ		250/20	7,1	7,9	16,9	167,9	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С		100/10	13,2	9,2	9,0	170,3	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		180	4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
АПЕЛЬСИНЫ		150	0,9	0,2	8,1	43,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			32,5	23,2	113,6	804,4		

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ		200/20/5	6,8	10,0	12,5	167,0	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	15,0	13,7	14,1	239,6	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,3	4,7	18,0	134,0	321	2011
СОК		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
РЯЖЕНКА,		200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			37,2	34,6	111,3	912,8		

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	60		1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250		4,1	5,2	23,1	155,1	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150		25,5	25,0	20,7	408,6	259	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,5	0,1	33,0	137,0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,6	117,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2		0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			37,3	34,6	120,4	944,7		

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/5/15		5,3	8,7	7,4	129,1	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90		12,2	9,9	14,2	195,3	234/332	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МОЛОДОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,0	7,8	24,6	181,7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ БАНАНЫ	200		1,5	0,5	21	96	к/к	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2		0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
			28,9	28,3	122,9	869		

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).