

СОГЛАСОВАНО

М.В.У. Ш.П. 45

г. Ленинград

(наименование общеобразовательного учреждения)

С.А. Королева

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » 2025



УТВЕРЖДАЮ

С.А. Комбинат

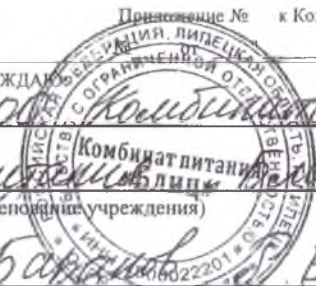
Комбинат питания

(наименование учреждения)

С.В. Баранов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» окт. 2025



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для двухразового питания учащихся, посещающих осенние пришкольные оздоровительные лагеря

Сезон: осень

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	500	15,34	17,77	69,45	502,45	0,17	11,778	0,116	1,241	360,78	282,154	47,697	3,93

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050
	Всего за день:	1220	39,87	41,70	170,44	1217,92	0,556	31,598	0,174	9,644	491,310	576,364	148,187	7,980

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
338	Плоды свежие	130	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	502	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

Обед

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	24,15	30,52	116,80	834,28	0,598	16,604	0,020	13,379	128,136	429,866	226,408	9,024
	Всего за день:	1302	46,55	45,16	182,72	1320,96	0,745	30,130	0,105	14,437	347,700	724,334	304,444	11,286

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 200/10	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1	23,2	105,2	0,009	0,000	0,001	4,8	10,8	10,8	3	0,45
	Итого завтрак:	500	14,97	19,11	86,59	577,20	0,216	1,095	0,095	5,835	307,320	336,580	83,070	2,850

Обед

54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945
	Всего за день:	1290	41,63	51,26	166,85	1298,51	0,576	57,895	0,206	10,977	480,810	690,255	170,093	7,795

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260	0,14	0	0,094	0,224	189,556	187,222	34,1	2,32
3	Бутерброд с сыром 20/10	30	2,34	3,51	10,11	89,67	0,017	0,070	0,026	0,270	90,530	58,667	5,233	0,260
375/376	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
338	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	562	11,53	13,25	83,09	507,67	0,197	12,900	0,120	0,904	302,286	278,289	83,733	3,540

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
172/224	Печень по-строгановски (45/45)	90	12,65	7,51	6,81	145,80	0,207	22,914	5,477	1,890	21,204	223,830	15,030	4,734
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	24,12	19,50	99,28	747,83	0,501	61,197	5,487	16,643	176,866	441,344	103,736	9,232
	Всего за день:	1362	35,65	32,75	182,37	1255,50	0,698	74,097	5,607	17,547	479,152	719,633	187,469	12,772

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,040	0,300	6,900	19,500	3,000	0,240
	Итого завтрак:	505	9,15	15,78	92,62	549,90	0,114	1,320	0,107	0,642	37,760	141,100	43,620	1,556

Обед

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666
	Всего за день:	1295	33,75	47,16	198,11	1333,06	0,721	19,113	0,141	7,703	90,095	420,140	149,455	7,222

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами