

Утверждаю:

ИИ Карачурина В.А.



/Карачурина В.А./

2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ ДО «БЦДО»



/Овчинникова И.В./

2025 г.

**Двухнедельное циклическое меню
для организации горячего питания детей
в летнем оздоровительном лагере «Луч»
на базе МБОУ «БСОШ №3»**

Циклическое меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в 2025 году

возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,2	9,2	38,5	281	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
итого за завтрак:		520	20,2	21,2	90,7	643	
обед	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	60	1,9	0,4	6,9	36	222**
	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200	4,8	5,2	28,5	178	290**
	Биточки рубленые куриные	100	14,8	13,5	10,5	228	695**
	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24****
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
итого за обед:		800	30	30,3	129,4	908	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
итого за полдник:		350	8,5	8,8	55,2	335	
итого за день:			58,7	60,3	275,3	1886	
Неделя 1, день 2							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	тк
итого за завтрак:		555	20,9	21,3	101,4	691	

обед	Кабачки, тушенные в сметанном соусе	60	0,5	3,6	4,1	49	732**
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,9	5,6	17,5	132	110**
	Поджарка из свинины	100	12,3	13,5	9,6	206	588**
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	297***
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
итого за обед:		800	30,8	31,1	130,2	913	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
итого за полдник:		350	8,5	8,2	54,8	328	
итого за день:			60,2	60,6	286,4	1932	
Неделя 1, день 3							
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	155	9,8	13,2	32,5	290	262*****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	тк
итого за завтрак:		625	19,2	18,7	86,8	594	
обед	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3з****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Рагу из мяса птицы (курица)	200	19,5	22,6	41,3	456	690**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
итого за обед:		730	30,4	30,3	127,7	917	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	21,6	170	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
итого за полдник:		340	8,7	8,4	54,8	330	
итого за день:			58,3	57,4	269,3	1841	
Неделя 1, день 4							

завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	200	10,3	9,2	38,2	282	302***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (слива*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
итого за завтрак:		525	18,2	17,8	90,1	601	
обед	Капуста тушеная	60	1,3	3,5	5,6	58	733**
	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200	4,7	6,5	24,5	174	132***
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,6	13,8	12,1	235	542**
	Картофель отварной с зеленью	150	2,8	5,2	22	146	728**
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	25	98	699***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
итого за обед:		800	30,2	30,9	129,4	909	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
итого за полдник:		350	8,5	8,8	55,2	335	
итого за день:			56,9	57,5	274,7	1845	
Неделя 1, день 5							
завтрак	Оладьи с молоком сгущенным	150	11,4	14,8	58,5	420	987**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (киви*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
итого за завтрак:		555	19,2	19,6	95,9	643	
обед	Огурец /перец сладкий свежий в нарезке	60	1	0,2	3	17	54-23з/54-4з****
	Суп овощной с курицей	200	4,8	6,5	20,5	158	324**
	Фрикассе из курицы	100	15,5	16,5	10,4	252	692**
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511***
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
итого за обед:		800	30,6	30	131,4	917	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром

полдник	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		58,3	58,4	282,5	1895	
Неделя 2, день 1							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Фрукты и ягоды свежие (апельсин*)	200	0,5	0,5	24,6	107	тк
	итого за завтрак:	570	20,9	21,3	101,4	691	
обед	Икра из кабачков	60	0,8	3,8	6,5	60	232**
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	4,8	5,6	18,3	136	124***
	Чикенболы с молочным соусом	100	14,1	15,8	10,2	238	714**
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332***
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	26,8	120	358***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	800	30,9	30,9	134	938	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		60,3	60,4	290,2	1957	
Неделя 2, день 2							
завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	9,3	8,8	37,5	270	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
	итого за завтрак:	520	19,3	20,8	89,7	632	
обед	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	60	1,9	0,4	6,9	36	222**
	Свекольник со сметаной	200	4,8	5,4	26,8	174	54-18с****
	Шницель рубленный свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24г****

	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23,0	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	800	29,7	30,5	132	918	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	22	170	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	55,2	330	
	итого за день:		57,7	59,7	276,9	1880	
Неделя 2, день 3							
завтрак	Омлет натуральный запеченый	150	14,5	13,6	9,2	220	491**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	тк
	итого за завтрак:	575	21,4	21,8	76	592	
обед	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3з****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Плов из булгура с курицей	200	19,5	22,8	45,3	470	54-15м****
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	итого за обед:	730	29,9	30,4	131,8	926	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		59,8	61	263	1853	
Неделя 2, день 4							
завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	10,4	10,2	38,6	292	311***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (слива*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк

	итого за завтрак:	525	18,3	18,8	90,5	611	
обед	Салат из капусты белокочанной и перца сладкого	60	0,8	4,2	2,4	51	59**
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	5,3	5,8	29,5	194	324**
	Рыба, запеченная с луком и сыром	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р****
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	25,3	154	737**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	800	30,2	30,4	128,4	916	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		57	57,4	273,7	1855	
Неделя 2, день 5							
завтрак	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром	170	10,3	13,8	34,5	310	54-3г****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)	150	0,4	0,4	19,5	85	тк
	итого за завтрак:	640	19,7	19,3	88,8	614	
обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1	6,5	5,3	80	97**
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,8	5,8	20,5	142	324**
	Гуляш из отварного мяса	125	12,4	10,2	9,5	178	579**
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	305
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	825	30,4	30,9	134,2	928	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	22	170	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	тк
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	54,8	330	

	итого за день:		58,8	58,6	277,8	1872	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		586	591	2770	18816	
	Среднее значение за период		59	59	277	1882	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

Примечание:

* Допускается замена фруктов и ягод свежих, кондитерских изделий при соблюдении их массы и пищевой ценности.

Источник рецептур:

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапшиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.

**** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЭ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.

***** Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.

***** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

