

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"СОШ №50"



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

г. Пенза

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
226	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
Итого за Завт.11-18			11	16	59	401
Обед 11-18						
14	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65
129	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	250	7	6	23	177
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
375	№375 Плов из отварной птицы 1/230	230	23	20	29	294
486	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			38	36	90	738
Полдник 12-18						
501	№501 Сок Зл 1/200	200	1		10	86
9 459	Плюшка 1/120	120	8	7	45	222
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
Итого за Полдник 12-18			11	10	77	433
Итого за день			60	62	226	1572

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
261	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/205	205	9	7	39	258
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
71	№71 Бутерброды с маслом 1/30	30	1	9	9	125
9 152	№9126 Апельсин 1/230	230	3	1	48	221
Итого за Завт.11-18			16	20	110	698
Обед 11-18						
54	№54 Икра морковная1/100	100	2	6	9	95
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
488	№488 Сметана1/5	5		1		8
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
422	№422 Соус красный основной 1/10	10			1	6
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			31	32	82	730
Полдник 12-18						
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
9 479	Ватрушка 1/100	100	7	6	39	187
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			11	11	85	433
Итого за день			58	63	277	1861

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
223	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
72	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	40	1	3	18	108
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
Итого за Завт.11-18			14	16	86	525
Обед 11-18						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	2		15	74
307	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143
385	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			33	25	136	907
Полдник 12-18						
551	Пирожок со сгущ 1/100	100	6	9	74	336
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			11	14	148	740
Итого за день			58	55	370	2172

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	75	10	8	11	157
490	№490 Молоко сгущенное 1/10	10	1	1	6	33
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
457	№457 Чай с сахаром 1/200 (н23)	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
9 152	№9152 Банан 1/230	230	3	1	48	221
Итого за Завт.11-18			21	18	103	652
Обед 11-18						
47	№47 Винегрет овощной 1/100	100	1	6	7	87
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211
422	№422 Соус красный основной 1/10	10			1	6
243	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
518	№518 Сок 3л 1/200	200			18	72
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			36	36	119	931
Полдник 12-18						
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			24	98
437	Пирожок с картошкой 1/100	100	16	18	11	223
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			20	23	72	529
Итого за день			77	77	294	2112

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
9 467	ТТК Блинчики 1/170	170	9	5	50	279
9 476	Молоко сгущ /Джем 10/10	20	1	1	12	59
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
Итого за Завт.11-18			16	15	93	548
Обед 11-18						
18	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
488	№488 Сметана1/10	10		2		16
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
486	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Обед 11-18			30	29	90	778
Полдник 12-18						
9 459	Плюшка 1/120	120	8	7	45	222
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
501	№501 Сок Зл 1/200	200	1		10	86
Итого за Полдник 12-18			11	10	77	433
Итого за день			57	54	260	1759

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
226	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191
71	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
Итого за Завт.11-18			9	16	65	413
Обед 11-18						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
163	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
307	№307 Котлеты рыбные 1/80	80	11	2	13	114
422	№422 Соус красный основной 1/20	20		1	1	11
	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	180	5	7	46	266
518	№518 Сок Зл 1/180	180			16	65
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Обед 11-18			30	25	127	855
Полдник 12-18						
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
437	Пирожок с картошкой 1/100	100	16	18	11	223
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			21	23	68	517
Итого за день			60	64	260	1785

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
234	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	7	33	214
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
267	№267 Яйцо вареное 1/40	40	5	5		63
501	№82 Мандарин 1/130	130	1		13	56
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
			17	16	70	473
Итого за Завт.11-18						
Обед 11-18						
14	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65
117	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
375	№375 Плов из отварной говядины 1/230	230	17	17	45	405
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
			26	31	86	722
Итого за Обед 11-18						
Полдник 12-18						
518	№518 Сок Зл 1/200	200			18	72
589	№589 Сдоба обыкновенная 1/100	100	9	11	64	325
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
			13	16	119	605
Итого за Полдник 12-18						
Итого за день						
			56	63	275	1800

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
279	№279 Запеканка из творога 1/100	100	21	6	17	207
490	№86 Джем (порциями) 1/15	15			1	39
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
Итого за Завт.11-18			31	18	76	580
Обед 11-18						
12	№12 Салат из редиса 1/100	100	1	6	3	72
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76
488	№488 Сметана 1/10	10		2		16
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
486	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			31	26	85	750
Полдник 12-18						
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
541	№ 541 Булочка ванильная 1/100	100	9	13	53	311
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			14	18	110	605
Итого за день			76	62	271	1935

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
72	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	20	121
501	№82 Мандарин 1/130	130	1		13	56
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
Итого за Завт.11-18			14	15	84	521
Обед 11-18						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
298	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/130	130	11	9	5	142
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			24	32	62	627
Полдник 12-18						
518	№518 Сок Зл 1/200	200			18	72
543	№543 Булочка дорожная 1/100	100	7	18	53	355
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			11	23	108	635
Итого за день			49	70	254	1783

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: четверг

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	200	8	9	36	262
71	№71 Бутерброды с маслом 1/20	20	1	6	6	83
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1	1	7	35
Итого за Завт.11-18			12	18	74	486
Обед 11-18						
18	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74
124	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211
389	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	180	19	4	35	256
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			51	32	107	924
Полдник 12-18						
518	№518 Сок 3л 1/200	200			18	72
9 479	Ватрушка 1/100	100	7	6	39	187
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			11	11	94	467
Итого за день			74	61	275	1877

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт. 11-18						
268	№268 Омлет натуральный 1/75	75	8	13	1	149
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
9 152	№9152 Банан 1/230	230	3	1	48	221
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт. 11-18			18	23	90	625
Обед 11-18						
14	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	100	1	6	2	65
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
372	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/100	100	15	10	9	183
385	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266
486	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			29	31	96	772
Полдник 12-18						
501	№501 Сок Зл 1/200	200	1		10	86
560	№560 Ватрушка с вареной сгущенкой 1/100	100	6	8	74	336
9 461	Печенье 1/50	50	4	5	37	208
Итого за Полдник 12-18			11	13	121	630
Итого за день			58	67	307	2027

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: лагерь школы ЛЕТО 2025г 12лет и старше

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завт.11-18						
234	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	7	33	214
72	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	20	121
501	№82 Мандарин 1/130	130	1		13	56
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	4	3	6	155
Итого за Завт.11-18			13	14	72	546
Обед 11-18						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
298	№298 Рыба, тушеная в сметанном соусе 1/100	100	10	4	3	86
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
Итого за Обед 11-18			26	27	63	598
Полдник 12-18						
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
9 459	Плюшка 1/120	120	8	7	45	222
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
Итого за Полдник 12-18			11	10	87	433
Итого за день			50	51	222	1577
Итого за период			733	749	3291	22260

**Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
(Уральский региональный центр питания ,2013г)**

**Единый Сборник технологических нормативов , рецептур и
кулинарных изделий**

для детских садов ,школ, школ-интернатов , детских домов ,детских
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних
,нуждающихся в социальной реабилитации , лечебно –профилактических
учреждений.

(Пермь 2018г)

**Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2017г)

**Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных
образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2016г)

**Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных
учреждений города Москвы (выпуск4)**

(Москва 2003г)

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью _____) листов

Должность генеральный директор
ООО «Пензенский комбинат питания»

Подпись Жданов Т.К.

