

СОГЛАСОВАНО

Директор

"14" 05 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Аллегра"

Н.В.Кузнецова

"10" 05 2025г.

Примерное 14-дневное меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных и профильных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинска, МАОУ Гимназия № 2.

Меню разработано с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Завтрак : 9 ч 15 мин; обед : 13 ч 00 мин;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически еска я	№ Рецептуры
			Белки	Жиры,	Углевод		
День 1							
Завтрак	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 р-ра № 181М
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	640	16,362	19,079	78,855	549,516	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) нарезка	60	0,571	0,09	1,894	11,427	№ 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	8,704	8,157	14,022	164,414	№ 102М
	3. Гречка по-купечески	230	18,269	31,76	23,414	453,998	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	33,79	40,835	87,583	840,484	
Итого за день:			50,152	59,914	166,438	1390	
День 2							
Завтрак	1. Горошек зеленый отварной	30	0,931	0,06	1,952	12,012	№ 306М
	2. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	500	23,038	27,19	60,477	569,09	

Обед	1. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком и луком.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	2.10 (р-ра № 21М)
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы, со сметаной.	200	5,753	7,334	9,2	126,497	№82М
	3. Котлеты мясные (свинина)*	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М)
	4. Картофельное пюре.	150	3,033	7,655	18,31	154,475	№ 128М
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	8. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	931	28,348	37,963	130,566	968,649	
Итого за день:			51,386	65,153	191,043	1537,739	
День 3							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (изт свинины).	90	5,487	14,183	7,943	182,092	№279м
	2. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200	0,083	0	12,149	48,903	№376М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	500	18,849	21,159	88,516	608,024	
Обед	1. Салат картофельный с кукурузой и морковью.	60	1,038	3,707	4,536	55,61	№39м
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,415	6	15,749	142,797	3.14 (р-ра № 103М)
	3. Курица тушенная в соусе	90	17,372	19,245	3,217	256,037	11.3 (р-ра № 290М)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	34,736	34,63	110,258	877,435	
Итого за день:			53,584	55,789	198,774	1485,458	
День 4							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	648	13,698	12,546	107,071	594,959	
	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) нарезка	60	0,571	0,09	1,894	11,427	№ 71М

Обед	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	5,949	7,578	12,55	142,422	№ 96М
	3. Макароны с мясной подливой	230	9,627	16,37	39,922	345,993	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	22,394	24,866	102,619	710,487	
Итого за день:			36,092	37,412	209,69	1305,446	
День 5							
Завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом со сметанным сладким соусом	150/20	14,789	9,258	31,656	271,276	№ 188М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М, 389М
	Итого за завтрак:	588	21,859	10,32	90,964	544,529	
Обед	1. Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,16	7,57	3,681	87,444	2.25 (р-ра № 61П)
	2. Суп с рыбными консервами (сардины)	200	7,469	5,041	14,402	132,955	№ 153П
	3. Бифштекс рубленый	90	17,817	25,98	0,408	306,57	10.60 (р-ра № 266М)
	4. Соус красный основной	30	1,979	1,84	3,38	37,248	16.19п/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (р-ра № 237П)
	6. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	8. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
Итого за обед:		811	43,365	47,671	111,34	1037,755	
Итого за день:			65,224	57,991	202,304	1582,285	
День 6							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	230	9,836	13,64	48,862	358,303	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	6. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М, 389М
	Итого за завтрак:	688	21,986	19,302	108,45	694,356	
	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М

Обед	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Шницель рыбный натуральный (из филе минтая)	90	15,311	10,939	8,566	194,362	9.6 (р-ра № 235М)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	31,672	22,491	108,926	750,601	
Итого за день:			53,658	41,794	217,376	1444,958	
День 7							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,396	0,05	0,842	6,435	2.22 (р-ра № 70М)
	2. Плов (из свинины).	190	13,195	20,881	45,679	424,546	10.27 (р-ра № 265М)
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	500	18,272	21,516	84,856	596,069	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	60	1,366	6,686	3,666	80,759	2.7 (р-ра № 46М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,52	12,168	13,364	189,357	104М
	3. Жаркое по-домашнему из кур.	230	18,603	24,039	21,012	374,981	№259м
	4. Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,104	76,416	503
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	7. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	921	34,086	44,021	108,676	961,191	
Итого за день:			52,358	65,537	193,532	1557,26	
День 8							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	560	20,548	17,919	56,666	468,087	
	1. Салат "Зеленая горка"	60	0,585	6,057	1,722	64,129	АП
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Курица запеченная	90	18,292	22,933	0,065	279,864	№ 293М

Обед	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 п-ра № 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (п-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (п-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	34,483	43,53	92,691	886,97	
Итого за день:			55,031	61,449	149,356	1355,057	

День 9

Завтрак	1. Макароны отварные с сыром*	150	10,218	12,576	29,658	274,2	6.3 (п-ра № 204М)
	2. Чай с лимоном	200	0,216	0,013	12,577	53,577	377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (п-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (п-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	560	16,391	13,475	83,58	520,525	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (п-ра № 71М)
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	8,457	10,827	11,706	178,196	3.2(Акт проработки)
	3. Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом (из свинины)	90	6,499	16,856	9,882	215,723	№ 280м
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (п-ра № 237П)
	5. Компот из яблок и ягод с/м.	200	0,126	0,126	18,357	81,058	507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (п-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (п-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	30,479	35,086	120,054	907,335	
Итого за день:			46,87	48,561	203,634	1427,86	

День 10

Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 п-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	660	12,999	19,958	87,404	589,579	
Обед	1. Винегрет овощной	60	0,58	6,072	4,006	73,064	2.23 (п-ра № 67М)
	2. Суп из овощей с мясом птица.	200	5,674	9,441	7,896	139,479	№ 99М
	3. Плов (из свинины),	230	14,122	22,22	50,274	458,801	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (п-ра № 108П)

	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	26,622	38,56	110,429	881,99	
Итого за день:		39,621	58,519	197,833	1471,569		
День 11							
Завтрак	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Творожно -морковная запеканка со сметанным сладким соусом	160/20	22,107	19,398	43,092	439,849	№224м
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	520	34,336	35,396	95,437	831,228	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые)(помидоры) (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71м
	2. Суп-харчо с курицей.	200	6,751	11,024	14,025	182,883	№ 349Р
	3. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	90	8,911	8,567	10,339	152,543	9.25 (р-ра № 239М)
	4. Картофельное пюре.	150	3,033	7,655	18,31	154,475	№ 128М
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	26,451	28,503	119,967	830,436	
Итого за день:		60,787	63,898	215,404	1661,664		
День 12							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	Итого за завтрак:	550	16,488	23,222	90,444	639,594	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	0,654	1,796	0,94	22,684	ап
	2. Суп гречневый с мясом.	200	5,691	11,449	7,395	155,531	№116м
	3. Гуляш (из свинины)	90	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	27,199	37,727	93,527	808,267	

Итого за день:			43,686	60,949	183,971	1447,861	
День 13							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	560	20,548	17,919	56,666	468,087	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Уха с крупой (из филе минтая)	200	4,891	1,945	11,442	83,104	3.25 (р-ра № 152П)
	3. Запеканка из печени с рисом"	160/20	24,028	23,554	52,565	518,835	№311м
	4. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	721	35,666	26,408	115,748	835,098	
Итого за день:			56,215	44,326	172,414	1303,185	
День 14							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	25	0	0	0,751	3,003	2.22 (р-ра № 70М)
	2. Рыба запеченная в соусе*	50/25	10,842	6,923	4,357	123,566	9.2 (р-ра № 338П)
	3. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	4. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	510	19,188	12,36	81,946	504,004	
Обед	1. Салат осенний	60	1,063	3,141	7,326	62,018	4.10 р-ра №99М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,52	12,168	13,364	189,357	104М
	3. Рагу из овощей с мясом курицы	240	20,105	26,169	20,088	397,109	11.2 (р-ра № 289М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	33,934	42,305	89,03	859,13	
Итого за день:			53,121	54,665	170,977	1363,134	

Примечание к примерному 14-дневному меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинск, МАОУ СОШ № 3; 5; 30;31; 11; 26; 30; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия, Кадетская школа. г. Южно-Сахалинска;

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-11 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы с 12 лет и старше - 1632 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2720 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше.
6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20.