

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель руководителя ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпаковском районе  
В ШПАКОВСКОМ РАЙОНЕ  
(В.В.Евтуева) 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

(наименование образовательного учреждения)  
Директор: *А.В.Вигель*  
(ПОДПИСЬ) 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

(наименование учреждения организатора питания)  
*А.В.Вигель*  
(ПОДПИСЬ) 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2023 ГОДА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В.Котова*

Н.В.Котова





















	сахар-песок	15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого																					
г/п	Мороженное сливочное без растительных добавок	90 шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40					
	Итого за завтрак	530		23,638	37,156	154,565	759,552	310,05	388,928	44,486	300,3	1,74	0,126	0,03	0,29	0,642	0,96					
<b>ОБЕД</b>																						
	ЩИ из свежей капусты с картофелем	250		1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,555	28,95					
г/п	капуста белокачанная	53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9					
	картофель	50	38,3	0,766	0,1532	6,2428	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,66					
	морковь	16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625					
	лук репчатый	12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1					
	томатная паста	1,7	1,7	0,0816	0	0,333	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765					
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	вода	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	100		32,3712	2,603	0,2296	155,958	404,94	11,828	118,21	235,894	1,918	95,9	0	0	14,66	2,466					
30/0/2014	Птица отварная		140	137	32,332	2,603	0,0	154,81	400	11,0	117,82	234,27	1,918	95,9	0	14,66	2,466					
	филе птицы(полуфабрикат)		3,3	2,8	0,0392	0	0,2296	1,148	4,9	0,868	0,392	1,624	0	0	0	0	0,28					
	лук репчатый																					
	Итого	180		3,33	13,72	20,09	218,62	601,67	63,39	43,12	88,62	2,30	0,00	0,03	0,05	0,61	24,76					
75/2100\$	Икра свекольная		172,2	135	2,025	0,135	11,88	388,8	49,95	29,7	58,05	1,89	0	0,027	0,05	0,27	13,5					
	свекла		37,6	31,6	0,4424	0	2,5912	12,956	55,3	9,796	4,424	18,328	0	0	0	0	3,16					
	лук репчатый		18	18	0,864	0	3,42	18,36	157,5	3,6	9	12,24	0,414	0	0	0,342	8,1					
	томатная паста		13,6	13,6	0	13,5864	0	122,264	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	масло растительное подсолнечное		2,2	2,2	0	0	2,1956	8,338	0,066	0,044	0	0	0	0	0	0	0					
	сахар-песок		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	соль йодированная																					
	Итого	200 шт.	200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4					
30/0/2014	Сок фруктовый		200	200	0	0,2	20,2	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4					
	Сок фруктовый (в ассортименте)																					
	Итого	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0					
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	770		40,47	27,31	67,54	651,69	1691,73	132,02	207,07	428,18	8,19	95,90	0,03	0,05	16,63	60,46					
	Итого за обед			64,11	64,47	222,10	1411,14	2001,78	520,95	251,55	728,48	9,93	96,03	0,06	0,34	17,28	61,42					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>																					
<b>11 ДЕНЬ</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
385/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200		28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4					
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176,2	28,8	8,1425	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4					
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	масло сливочное "Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого	50		5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	105,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42					
3/2005	Бутерброд с сыром		16	15	3,45	4,35	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42					
	сыр "Российский"		5	5	3,625	0,065	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0					
	масло сливочное "Крестьянское"		30	30	2,31	0,9	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0					
	хлеб пшеничный																					
376/2005	Чай с сахаром	200		0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0					
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0					
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	сахар-песок		15	15	0	0	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0					
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
г/п	Итого	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	0					
	Зефир																					

3 недели



д/п	Наименование	Ед. изм.	1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
01/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250														
	свекла		40	0,6	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	0
	капуста белокочанная свежая		20	0,36	0,02	0,9	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	0,9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0	0,26
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13
	лук репчатый		12	10	0,14	0	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	1,25
	томатная паста		3	3	0,17	0	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>															
01/2014	Котлета рубленая из птицы	100	21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,051	8,279	1,3194
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,3	1,2988	1,9927	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,051	7,843
	хлеб пшеничный		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	15,189	0,2928	0	0	0	0,282
	вода		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0,154
	масло сливочное"Крестьянское"		3,3	3,3	2,3925	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>итого</i>																
30/9/2005	Макаронные изделия отварные	180	10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,8732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0
<i>итого</i>																
31/2/2014	Компот из свежих плодов	200														
	яблоки		46	40	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	4
	вода		172	172	0	0	0	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	4
	сахар-песок		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>итого</i>																
д/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,95	52,4	25,4	5,2	7	15,6	0,32	0	0	0,308	0
д/п	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0
	Итого за обед	770	37,6527	13,9897	174,609	652,597	846,777	76,916	127,91	287,176	4,8934	51,31	0,051	0,051	8,977	26,1694
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		45,0367	20,1817	232,385	997,725	1625,28	327,856	174,31	459,776	12,045	51,38	0,251	0,11	9,627	60,3194
<b>13 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>																
22/3/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,3144	16,5176	92,018	480,5642	397,116	407,824	56,4	445,929	0,9571	0	0	0	0,088	0
	творог н/ж		134,3	131,4	21,9438	11,826	2,628	204,0642	147,168	215,496	30,222	289,08	0,5256	0	0	0
	крупа манная		8,6	8,6	0,8858	0,086	5,8394	28,208	10,32	1,72	2,58	7,224	0,1978	0	0	0
	сахар-песок		11,4	11,4	0	0	11,3772	43,206	0,342	0,228	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	4,1325	0,0741	37,677	1,311	1,3	0,171	1,1	0	0	0	0	0
	сахари панировочные		5,7	5,7	0,4389	0,171	2,8386	14,934	7,239	1,482	1,995	4,731	0,0912	0	0	0,088
	сметана		5,7	5,7	0,1425	0,855	11,742	6,213	4,902	0,456	3,42	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	216,6	180,69	19,38	130,53	0	0	0	0
<i>итого</i>																
31/6/2005	Чай с сахаром	200		0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0
31/5/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>итого</i>																
д/п	Фрукты (яблоки)	200	1шт.	200	0,8	0,8	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	20
	Итого за завтрак	600			33,2144	17,3176	126,618	632,1642	442,724	76,6	472,029	5,7571	0	0	0,088	20
<b>ОБЕД</b>																
9/6/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250		3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	1,15	16,75

	картофель	100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0,09	0	0,98	15
	крупа(пшрловая)	5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	13,8	0,34	0	0	0,07	0
	морковь	12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0,1	0,5
	лук репчатый	6,3	5	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0,5
	огурцы соленые	16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана	5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0
	<i>итого</i>														
8/19/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	120		19,9	14,771	7,8	250	965,66	103,62	123,9	501,4	2,21	2,94	0,24	2,938
	филе минтай	88,8	79,2	12,5928	0,7128	0	57,024	332,64	31,68	43,56	190,08	0,6336	0	0	1,03
	морковь	32,4	25,2	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,3
	вода	19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,35
	лук репчатый	14,4	10,8	0,1512	0	0,8856	4,428	18,9	3,948	1,512	6,264	0	0	0	1,08
	масло растительное подсолнечное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста	4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0,05
	соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,7
	лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>														
8/1/007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180		4,08	6,2106	33,252	205,626	1158,72	20,4	46,92	118,32	1,836	0	0	2,652
	картофель	339	204	4,08	0,816	33,252	157,08	1158,72	20,4	46,92	118,32	1,836	0	0	2,652
	масло растительное подсолнечное	5,4	5,4	0	5,3946	0	48,546	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>														
г/л	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	15,6	0,32	0	0	0,308
г/л	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0,4
88/1/2009	Компот из смеси сухофруктов	200		0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0,24
	сахар-песок	20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0,04
	вода	20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>Итого за обед</i>			29,92	32,7216	95,122	786,776	2651,58	156,62	236,52	690,3	5,266	3,03	0,24	7,048
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			63,1344	60,0392	221,74	1418,9402	3617,6	599,344	313,12	1162,33	11,023	3,03	0,24	7,136
	<b>14 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
43/1/2009	Омлет натуральный	110		18,25	10,29	67,51	145,3	158	80,3	15,7	180,6	2	0	0	0,39
	яйцо куриное гр	80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0
	молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0,39
	соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>														
8/0/2009	Консервы овощные	60		1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	4,2
	икра кабачковая	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	4,2
	<i>итого</i>														
г/л	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0,462
37/6/2006	Чай с сахаром	200		0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0
37/5/2005	чай - заварка	50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0
	чай вс или 1 сорт	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0
	вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>														
г/л	<b>Июгурт без содержания растительных жиров, в Итого за завтрак ОБЕД</b>	125 1 шт. 525		6,25 28,05	4 25,03	4,38 106,45	85 437,9	398	115,6	37,4	231,8	3,3	0	0	0,462
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0,655
	капуста белокачанная	53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	18,9
	картофель	50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0,498



