

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образовательного  
учреждения шк № 21



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Школьник»



В.Л. Горбунов

2024 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА 2024 г  
на базе школьных столовых ООО «Школьник»  
Категория детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет.  
Питание 2-х разовое**

№ рец. по сборнику	Наименование блюд	Масса, г От 6,6 до 11 лет	Масса, г от 11 до 17 лет	Б	Ж	У	Ккал
<b>1-Й ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>103,2</b>	<b>715,4</b>
<b>ОБЕД</b>							
сб.96г № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.201г. № 269	Биточек особый с соусом томатным	100/50	100/50	17,2	16,8	17,2	293,0
Сб.96 № 464	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	6,0	9,1	39	328,8
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>867</b>	<b>867</b>	<b>33,0</b>	<b>37,2</b>	<b>136,0</b>	<b>970,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>54,4</b>	<b>60,5</b>	<b>239,2</b>	<b>1685,9</b>
<b>2-Й ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
№262 Сб 96г.	Каша молочная пшеница с масл. слив.	200/10	200/10	9,4	14,0	16,8	325,0
	Йогурт шт.	125	125	11,0	5	20,0	106
ТТК 136	Чайный напиток	200	200	-	-	15	58,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>595</b>	<b>25,0</b>	<b>19,6</b>	<b>81,8</b>	<b>637,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гречками	250/30	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
сб.96г. № 309	Рыба тушеная в томате с овощами	200	200	20,1	14,4	11,2	203,0
ТТК № 176	Пюре картофельное «Красногорское»	200	200	6,4	13,6	43,8	328,0
Сб 96г. № 591	Кисель п/ягодный	200	200	0,09	-	25,4	119,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1

	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Фрукты	100	100	-	-	13,1	55,0
<b>ИТОГО</b>		<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>35,8</b>	<b>34,7</b>	<b>142,1</b>	<b>1002,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>60,8</b>	<b>54,7</b>	<b>223,9</b>	<b>1639,9</b>
	<b>3-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>550</b>	<b>30,7</b>	<b>25,3</b>	<b>140,4</b>	<b>705,1</b>
	<b>ОБЕД</b>						
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	260	4,1	5,4	26,3	112,2
ТТК № 196	Фрикадельки из филе куриного	100	100	14,35	15,28	7,02	223,0
ТТК 25	Горошница	200	200	14,5	13,7	55,1	231
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>820</b>	<b>37,6</b>	<b>35,2</b>	<b>151,2</b>	<b>843,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>68,3</b>	<b>60,5</b>	<b>291,6</b>	<b>1549,0</b>
	<b>4 -Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	200	21,0	35,1	4,0	414,0
сб.96г № 642	Какао с молоком	200	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	фрукты	200	200	0,2	-	48,0	106,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>630</b>	<b>27,3</b>	<b>42,4</b>	<b>91,8</b>	<b>744,1</b>
	<b>ОБЕД</b>						
сб.96г № 62	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,4	5,1	8,9	88,0
№128 Сб 1996г.	Рассольник домашний со сметаной	250/10	250/10	3,0	4,5	20,1	135,0
сб. 96г. № 401	Гуляш из свинины	100	100	9,9	14,5	4,0	165,0
сб.96г. № 469	Макаронные изделия отварные	200	200	6,3	7,6	42,3	265,0
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>920</b>	<b>25,7</b>	<b>32,4</b>	<b>127,7</b>	<b>890,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>53,0</b>	<b>74,8</b>	<b>219,5</b>	<b>1634,8</b>
	<b>5-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
сб.96г.№ 262	Каша манная молочная с маслом слив.	200/10	200/10	11,0	12,8	35	325,0
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	60	60	4,6	0,6	30,0	148,2
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>570</b>	<b>16,6</b>	<b>16,0</b>	<b>135,6</b>	<b>691,2</b>
	<b>ОБЕД</b>						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	260	4,1	5,3	10,0	102,0
Сб.97г. № 479	Биточки по белоруски (из свинины)	100	100	17,9	20,4	18,9	205,0
Сб.2004г.№259	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	200	5,8	13,0	26,8	309,6

Таб.	Напиток апельсиновый	200	200	0,45	-	34,0	134,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>820</b>	<b>32,9</b>	<b>39,4</b>	<b>118,5</b>	<b>894,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>49,5</b>	<b>55,4</b>	<b>254,1</b>	<b>1585,5</b>
	<b>6-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№274 СБ 1996г.	Макароны отварные с сыром	230	230	15,6	12,8	49,3	379,0
таб	Огурец свежий	100	100	0,4	-	1,3	10,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	7,3	-	66,2
ТТК 175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с с каротином	60	60	4,6	0,6	30	148,2
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>103,2</b>	<b>715,4</b>
	<b>ОБЕД</b>						
Сб.96г.№39	Салат из свежих помидор	100	100	1,5	4,1	3,5	70,0
сб. 96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	260	4,5	7,7	13,1	131,0
Сб.96г.№416	Котлета мясная	100	100	15,8	14,4	16,0	258,6
сб.96 г. № 215	Рагу овощное	200	200	3,3	13,8	52	311,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>927</b>	<b>927</b>	<b>30,1</b>	<b>40,8</b>	<b>128,6</b>	<b>975,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>51,5</b>	<b>64,1</b>	<b>231,8</b>	<b>1690,7</b>
	<b>7-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК 166	Котлета куриная рубленая	100	100	9,1	5,2	7,1	128,0
сб.96г. № 482	Капуста тушеная	180	180	5,0	12,7	19,3	239,0
сб.96г № 591	Кисель п/ягодный	200	200	0,09	-	25,4	119,0
	Фрукт мандарин	100	100	-	-	12,0	27,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
<b>ИТОГО</b>		<b>610</b>	<b>610</b>	<b>16,5</b>	<b>19,0</b>	<b>95,8</b>	<b>587,1</b>
	<b>ОБЕД</b>						
Таб.	Зеленый горошек	60	60	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 171	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/30	250/30	3,9	4,8	17,2	140,4
сб.96г № 403	Плов со свиной	300	300	32,4	31,0	44,7	557,0
сб.96г. № 588	Напиток из лимонов	200	200	0,1	-	24,2	93,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>900</b>	<b>41,7</b>	<b>37,5</b>	<b>137,4</b>	<b>955,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>58,2</b>	<b>55,5</b>	<b>233,2</b>	<b>1542,2</b>
	<b>8-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 262 Сб 1996г.	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	200/10	9,4	14,0	16,8	325
	Йогурт шт.	125	125	11,0	5,0	20,0	106,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Сыр	20	20	5,3	5,0	24	97,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
<b>ИТОГО</b>		<b>585</b>	<b>585</b>	<b>28,2</b>	<b>24,3</b>	<b>93,0</b>	<b>660,1</b>
	<b>ОБЕД</b>						
сб.96г.№ 162	Суп крестьянский с крупой со	260	260	6,2	7,9	23,8	179,0



	сметаной						
Сб.96г.№416	Котлета из свинины	100	100	16,0	14,4	16,0	281,3
ТТК № 176	Сложный гарнир(пюре карт.;капуста тушеная)	100/100	100/100	4,6	9,1	25,3	176,0
	Сок фруктовый	200	200	-	-	21,	110,2
	Хлеб витаминиз.	60	60	4,6	0,5	30,5	148,2
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>840</b>	<b>33,7</b>	<b>32,3</b>	<b>130,4</b>	<b>964,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>61,9</b>	<b>56,6</b>	<b>223,4</b>	<b>1644,4</b>
	<b>9-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
сб.96 № 297	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/20	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>550</b>	<b>30,7</b>	<b>25,3</b>	<b>140,4</b>	<b>705,1</b>
	<b>ОБЕД</b>						
сб. 96г № 167	Суп пюре овощной с гренками	250/30	250/30	4,6	6,0	19,8	154,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	100	21,5	11,5	33,8	303,8
сб.96г № 470	Картофель отварной с маслом слив.	200	200	4,4	9,0	36,2	231,4
№ 701	Компот из свежих фруктов	200	200	-	0,15	34,0	134,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>910</b>	<b>32,8</b>	<b>27,0</b>	<b>137,6</b>	<b>892,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>64,1</b>	<b>52,3</b>	<b>278,0</b>	<b>1597,9</b>
	<b>10-й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	200	21,0	35,1	4,0	414,0
ТТК № 136	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Масло сливочное	10	10	-	11,0	-	124,0
	Хлеб с каротином	60	60	4,6	0,5	30,2	148,2
	фрукты	100	100	0,2	-	48,0	106,0
<b>ИТОГО</b>		<b>577</b>	<b>577</b>	<b>26,1</b>	<b>46,7</b>	<b>97,4</b>	<b>853,2</b>
	<b>ОБЕД</b>						
Таб.	Огурец свежий	100	100	0,4	0,1	1,3	10,0
сб.96г № 128	Рассольник ленинградский со смет.	260	260	2,6	5,7	13,0	113,4
Сб.201г.№269	Биточки особые	100	100	14,9	21,2	13,8	230,5
ТТК № 36	Рис припущенный с овощами	200	200	5,0	7,7	50,8	294,0
Сб.96г.№585	Компот из сф.фруктов	200	200	-	-	35,8	142,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>920</b>	<b>27,6</b>	<b>35,4</b>	<b>143,5</b>	<b>933,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>53,7</b>	<b>82,1</b>	<b>240,9</b>	<b>1786,8</b>
	<b>11-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
Таб.	Сыр порционно	15	15	3,9	3,9	4,0	35,0
сб.96г. № 262	Каша « Дружба» молочная с мас.сл.	200/10	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
Таб.	Йогурт	125	125	2,9	1,2	27,8	96,3
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	30	2,3	0,3	15,0	74,1
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>580</b>	<b>22,3</b>	<b>26,4</b>	<b>109,4</b>	<b>680,4</b>
	<b>ОБЕД</b>						
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	100	100	1,24	9,99	9,17	132,0
сб.96г № 133	Суп картофельный с рыбными	275	275	8,3	10,2	20,1	205,3

	консер.						
сб.96г. № 522	Суфле куриное	110	110	17,5	13,1	6,3	238,0
ТТК 25	Горошница	200	200	14,5	13,7	55,1	231
ТТК №2	Напиток «Витошка»	200	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>945</b>	<b>945</b>	<b>46,2</b>	<b>47,7</b>	<b>127,7</b>	<b>1025,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>68,5</b>	<b>74,1</b>	<b>237,2</b>	<b>1705,4</b>
	<b>12-Й ДЕНЬ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	100	11,8	14,6	2,4	199,7
Сб.96г №465	Рис отварной	180	180	4,5	7,4	48,6	295
Таб.	Огурец свежий	100	100	0,4	0,1	1,3	10,0
ТТК 136	Чайный напиток	200	200	0,2	0,1	15	58
	Хлеб с каротином	50	50	4,0	0,3	25,0	124,0
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>630</b>	<b>20,9</b>	<b>22,5</b>	<b>92,3</b>	<b>686,7</b>
	<b>ОБЕД</b>						
Сб.96г № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	4,8	10,5	18,8	144,0
Сб.96 № 387	Печень по-строгановски	150	150	13,3	9	3,9	195
Сб.96 № 464	Каша гречневая	200	200	6,0	9,1	39	328,8
Сб.96г № 588	Компот из с/фруктов	200	200	0,6	-	30,8	130,0
	Хлеб витаминизир.	30	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	30	2,3	0,4	13,8	69,6
<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>860</b>	<b>29,4</b>	<b>29,3</b>	<b>121,3</b>	<b>941,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>50,3</b>	<b>51,8</b>	<b>213,6</b>	<b>1628,2</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b>				<b>57,8</b>	<b>61,8</b>	<b>240,5</b>	<b>1640,9</b>

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2024 год на базе школьных столовых ООО «Школьник» как меню «... категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

Приказ № 171 от 06.05.2024г. Органа местного самоуправления «Управления образования города Каменска-Уральского» «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2024 году» (Прилагается).

**В данном меню учтены:**

-возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше, к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет. Масса порций блюд ( в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб.№ 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», что является одним из главных требований при составлении меню

- Приказ № 171 от 06.05.2024г. Управления Образования г. Каменска-Уральского «Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2024 г.» В данном приказе указана единая стоимость питания

ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастным категориям, продолжительность работы лагеря 18 рабочих дней.

- В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витопшка».

- Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах.

Молоко, творог, сметана реализуется только после термической обработки.

- В меню включены овощи и фрукты

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35 %% от суточного рациона приложение № 10 таб.№ 3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах ( белках, жирах, углеводах и энергии), а так же жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложение № 10 таб. № 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.

- содержание белков,жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.

- Используются сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть

Технико-технологические карты (ТТК)

Зам.директора  
ООО « Школьник »



Н.И.Коршова