

«Согласовано»

Начальник МТО Управления

Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №2

«__» _____ 2026г.

В.В.Пронькин



«Утверждаю»

Руководитель оздоровительного

МУ до "ДОО" им.Ю.А.Гагарина"

2026г.



«Утверждаю»

Индивидуальный Предприниматель

Ганжалова С.А.

«__» _____ 2026г.

Ганжалова С.А.



Примерное 10 – ти дневное меню

для организации питания детей 7 лет и старше,

находящихся в летнем детском оздоровительном лагере,

СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 01.01.2021 года

1 день

[illegible]

1 день

[illegible]

2 день

[illegible]

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	полдник													
1085	Кекс промышленного производства	100	14,06	15,20	68,6	467,44	0,037	0,028	0,07	1,40	222,5	61,27	257,9	2,15
1011	Сок в ассортименте	200	1,4	1,6	17,7	90,80	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,20	49,62	0,51
912	Йогурт фруктовый	100	3	0,2	38,4	178	0,02	0,1	0,12	20,0	24,0	80,0	56,0	1,2
	Итого за полдник	600	18,46	17	124,7	736,24	0,067	0,143	0,28	22,0	309,8	150,47	363,5	3,86
	Ужин													
631	Бефстроганов из говядины	100/100	16,2	10	28	266,8	-	0,2	2,14	34	28,1	52,5	225,5	3,26
	Каша вязкая пшенная	200	12	-	17	-	-	-	-	-	31	-	45	-
71	Помидоры свежие	60	0,3	-	4	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-	14	56,8								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,045	0,024	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Итого за ужин	700	24	11,8	94,7	580,4		0,35	2,237	46,5	51,7	83,8	297,4	5,31
	2-ой ужин													
1032	Ряженка 2,5%	200	5,6	5,0	8,20	100,2	0,04	0,08	0,34	1,41	240	28	180	0,2
	Вафли промышленного производства	50	2,3	1,2	22,1	108,2		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 2-ой ужин	250	7,9	6,2	30,3	208,4	0,04	0,08	0,34	1,41	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за день	3035	124,74	100,81	534,09	3551,6	0,444	1,782	16,41	101	1075	719,78	1977	27,38

3 день

[illegible]

3 день

. № Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	полдник													
1091	Печенье «Юбилейное»	50	5,98	10,52	43,54	292,76	-	0,11	0,07	0,08	19,5	24,1	61,4	1,39
948	Чай с молоком	200	3,8	0,5	24,9	118,7	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Мороженое «Пломбир »	80	1,5	1,25	17,34	86,61	0,06	0,03	0,21	0,4	159,0	21,0	114,0	0,2
912	Итого за полдник	755	14,98	28,57	132,88	847,07	0,06	0,24	0,91	92,4	247,4	76,1	239,4	3,2
	ужин													
	Биточек из говядины с соусом красным	100/50	15,3	12,4	26,0	276,4	15,4	12,1	26,9	278	0,007	0,14	6,04	2,5
658	Каша вязкая перловая	200	5,9	6,32	47,4	270,0	0,03	0,045	0,78	-	20,9	24,69	91,3	2,63
744	Горошек зеленый	60	1,6	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
	Кофейный напиток с мол	200												
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,045	0,024	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Итого за ужин	700	36,9	23,22	147,95	947,3	15,43	12,34	28,14	284	178,40	69,3	232,8	7,3
	Второй ужин													
	Ряженка 2,5%	200												
	Пряник ванильный	50	6,4	5,0	8,4	104,2	0,04	0,04	0,26	0,6	248	28	184	0,2
1032	Итого за 2-ой ужин	50	1,9	1,1	8,4	51,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за день	3315	8,3	6,1	16,8	155,3	0,04	0,04	0,26	0,6	248	28	184	0,2
		3315	121,7	99,77	548,05	3573,17	15,82	13,82	30,46	436	1127	467,41	1462	24,45
		3315	121,7	99,77	548,05	3573,17	15,82	13,82	30,46	436	1127	467,41	1462	24,45

4 день

[illegible]

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
	Печенье сахарное	100	4,6	2,4	27	148	-	-	-	-	-	-	-	-
1009	Компот из сухоф-ов	200	0,2	-	14	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Шоколад молочный	20	1,62	6,66	10,7	109,22	-	0,1	-	-	18	90	215	11,7
	Итого:	570	7,32	9,06	67,6	381,22		0,14	0,11	60,53	235,88	150,3	436,53	14,11
	Ужин													
288	Птица тушенная в соусе	100/75	20,58	21,57	0,41	278,09	0,05	0,06	10	0,4	20,04	21,63	280	2,85
753	Макароны отварные	200	7,1	6,5	38,1	239,1	0,03	0,19	1,7	-	12	18	87	1,57
71	Огурцы свежие	50	0,8	-	2,8	14,4	-	0,02	0,015	5	11,5	7	21	0,3
71	Помидоры свежие	50	0,3	-	4	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
948	Кисель из концентрата	200	0,9	-	38,5	157,6	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	705	36,98	29,87	132,51	945,99	0,08	0,455	11,968	17,9	71,94	80,47	490,5	7,37
	2-ой ужин													
1032	Кефир 2,5 %	200	5,6	5	8,2	100,2	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Пряник промышленного пр-ва	50	1,5	8	14,4	135,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	7,1	13	22,6	235,8	0,04	0,08	0,34	1,41	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за день:	3163	127,78	112,21	485,85	3462,88	1,173	1,739	17,13	166,09	899,78	505,76	2153,09	39,85

5 день

[illegible]

5 день

			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
460	Кекс пром. пр-ва	100	7,08	13,14	55,74	370,0	0,02	0,12	0,10	-	19,4	24,4	75,0	1,28
1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
912	Яблоко сезонное	200	3,0	0,2	38,4	178,0	0,02	0,1	0,12	20,0	24,0	80,0	56,0	1,2
	Итого:	500	10,28	13,34	108,14	604,8	0,04	0,22	0,3	20,05	45,88	106,6	135,13	2,89
	Ужин													
598	Жаркое по-домашнему	100/250	16,7	11,4	5,80	192,6	0,084	0,18	0,14	4,90	68,2	71,3	128,3	3,94
71	Помидоры свежие	60	0,3	-	4,0	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
1009	Напиток из плодов	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	750	33,1	20,4	120,1	795,8	0,104	0,525	2,003	17,45	121,49	139,26	325,13	9,38
	2-ой ужин													
1032	Кефир 2,5%	200	6,4	5,0	8,4	104,2	0,04	0,04	0,26	0,6	248,0	28,0	184,0	0,2
	Печенье «Юбилейное»	50	1,6	1,4	40,05	179,20	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	8,0	6,4	48,45	283,4	0,04	0,04	0,26	0,6	248,0	28,0	184,0	0,2
	Итого за день:	3195	126,1	129,6	561,58	3922,37	1,234	1,789	8,805	95,65	940,69	709,35	1874,47	34,75

6 день

[illegible]

6 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
	Пряники ванильные	100	3,8	2,2	16,8	102,2	-	-	-	-	-	-	-	-
948	Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	38,5	38,5	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
912	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	-	0,06	0,04	32	32	18	22	1,2
	Шоколад молочный	1/20	1,62	6,66	10,7	109,22	-	0,1	-	-	18	90	215	11,7
	Итого:	520	5,2	3	74,9	230,7	-	0,06	0,04	32	34,4	18	41	1,26
	Ужин													
637	Азу из говядины	100/250	34,26	24,44	33,35	490,4	-	0,20	2,14	34,0	28,1	52,5	225,5	3,26
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,6	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,35	5,00	10,00	10,00	31,00	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,33	29,00	1,33
378	Чай с молоком	200	1,5	1,25	17,34	86,61	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	-
	Итого:	700	44,66	27,59	102,64	836,91	0,01	0,42	2,813	39,55	120,37	95,53	376,62	5,74
	2-ой ужин													
1032	Кефир 2,5 %	200	5,6	5	8,2	100,2	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Вафли шоколадные	50	2,3	1,2	22,1	108,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	7,90	6,20	30,30	208,40	0,04	0,08	0,34	1,41	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за день:	3050	137,39	107,33	464,52	3255,39	0,49	1,47	7,745	107,75	901,53	565,88	1867,82	20,71

7 день

[illegible]

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
	Печенье Юбилейное	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
1024	Сок в ассортименте	200	0,8	2,6	22,6	117,0	-	0,034	0,38	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
912	Мороженое пломбир	80	1,8	0,4	16,2	80	-	0,04	0,03	60,48	215,4	58,1	217,4	2,0
	Итого:	655	12,38	14,02	107,24	608,46	0,063	0,21	1,27	62,5	509,25	157,47	438,56	4,74
	Ужин													
517	Минтай тушеный в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	197,6	0,01	0,39	0,88	10,04	57,16	90,56	240,00	1,71
757	Пюре картофельное	200	4,0	6,5	28,6	189,3	0,03	0,2	0,13	28,0	19,52	39,1	106,3	1,54
71	Помидоры свежие	60	0,3	-	4,0	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	750	30	17,9	104,9	700,5	0,04	0,78	1,34	50,59	105,16	165,70	433,93	6,25
	2-ой ужин													
1032	Ряженка 2,5 %	200	6,4	5,0	8,4	104,2	0,04	0,04	0,26	0,6	248,0	28,0	184,0	0,2
	Кекс пром. пр-ва	50	2,3	1,2	22,1	108,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	8,7	6,2	30,5	212,4	0,04	0,04	0,26	0,6	248	28	184	0,2
	Итого за день:	3350	112,64	86,98	496,24	3221,05	0,453	2,13	14,5	173,95	1366,02	791,31	2189,02	26,31

8 день

[illegible]

8 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
460	Кекс пром.пр-ва	100	7,08	13,14	55,74	370	0,02	0,12	0,1	-	19,4	24,4	75	1,28
1031	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122,2	0,04	0,08	0,28	2,46	226,8	26,5	170,1	0,19
912	Яблоко сезонное	200	3,0	0,2	38,4	178,0	0,02	0,1	0,12	20,0	24,0	80,0	56,0	1,2
	Итого:	500	15,88	19,94	104,04	696,74	0,08	0,3	0,5	22,46	270,2	130,9	301,1	2,67
	Ужин													
642	Жаркое по-домашнему	100/250	16,2	10,0	28	266,8	-	0,20	2,14	34,0	28,1	52,5	225,5	3,26
71	Помидоры свежие натуральные	60	0,8	-	2,8	14,4	-	0,02	0,015	5	11,5	7	21	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
933	Хлеб ржаной	50	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	700	24,5	11,8	93,5	577,6	-	0,38	2,47	39,05	61,08	85,54	321,13	6,11
	2-ой ужин													
1032	Кефир 2,5 %	200	5,6	5,0	8,2	100,2	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Пряник шоколадный	50	1,9	1,1	8,4	51,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	7,5	6,1	16,6	151,3	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого за день:	3250	131,12	97,49	508,83	3472,81	1,08	2,294	14,95	151,32	1031,8	525,31	1962,67	32,17

9 день

[illegible]

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
	Печенье «Юбилейное»	100	4,6	2,4	27	148	-	-	-	-	-	-	-	-
948	Кисель из яблок	200	0,9	-	38,5	157,6	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Мороженое «Пломбир	1/100	2,9	15,5	27,5	259,00	0,06	0,03	0,21	0,4	159	21	114	0,2
	Итого:	600	9,2	18,7	112,6	654,6	0,06	0,09	0,25	32,40	193,40	39,00	155,00	1,46
	Ужин													
703	Птица, тушенная в соусе	100/75	12,8	17,0	20,7	287,0	0,05	0,06	9,0	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
744	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	6,32	47,4	270,0	0,03	0,045	0,78	-	20,9	24,69	91,3	2,63
75	Икра свекольная	60	1,15	3,4	7,7	66,0	-	0,01	0,15	3,36	18,10	24,0	30,4	0,74
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	118,7	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,5	1,3	23,8	120,9	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	725	27,35	28,52	138,5	919,4	0,08	0,27	10,24	5,21	108,28	98,58	403,73	7,62
	2-ой ужин													
1032	Ряженка 2,5%	200	6,4	5,0	8,4	104,2	0,04	0,04	0,26	0,6	248,0	28,0	184,0	0,2
	Вафли пром.пр-ва	50	1,6	1,4	40,05	179,20	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	8	6,4	48,45	283,4	0,04	0,04	0,26	0,6	248,0	28,0	184,0	0,2
	Итого за день:	3280	105,31	122,80	600,79	3926,26	0,53	1,41	18,88	72,43	1021,69	617,34	1585,20	25,14

10 день

[illegible]

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник													
411	Кекс пром. пр-ва	100	5,98	10,52	43,54	292,76	0,063	0,065	0,81	1,00	150,0	68,70	134,08	1,72
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	-	14,0	56,8	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
912	Яблоки свежие	200	3,0	0,2	38,4	178,0	0,02	0,1	0,12	20,0	24,0	80,0	56,0	1,2
	Итого:	635	13,08	17,68	121,58	708,36	0,083	0,325	1,05	21,05	202,28	251,4	434,11	15,51
	Ужин													
627	Мясо говядина тушеное	100/125	22,6	18,6	4,9	277,4	0,02	0,13	0,19	5,2	42,3	48,7	201,1	2,09
744	Каша рассыпчатая пшениная	200	8,6	7,2	47,6	289,6	0,003	0,02	0,64	-	10,44	7,72	66,70	0,47
71	Огурцы свежие	60	0,4	-	2,8	12,8	-	0,02	0,015	5	11,5	7	21	0,3
948	Компот из свежих яблок	200	0,9	-	38,5	157,6	-	-	-	-	2,40	сл	19,0	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,45	22,41	107,37	-	0,075	0,053	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,15	1,17	21,42	108,81	-	0,08	0,18	-	6,00	6,34	29,00	1,34
	Итого:	765	39,07	27,42	137,63	953,58	0,02	0,33	1,08	10,20	85,64	87,26	378,30	5,06
	2-ой ужин													
	Кефир 2,5 %	200	5,6	5,0	8,2	100,2	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Пряники ванильные	50	1,9	1,1	8,4	51,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	250	7,50	6,10	16,60	151,30	0,04	0,08	0,34	1,41	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого за день:	3270	142,25	117,17	602,75	4011,06	0,576	1,7	6,49	88,23	1265,99	881,03	2288,87	34,33