

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ СОШ №2



Т.В. Шилина

28.05.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОЛ



В.Е. Комарькова

28.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ОЛИМПИА"



Т.Ю. Бабаева

28.05.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 12- ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МАОУ СОШ № 2
(возрастная категория с 7 до 11 лет)**

Сезон: 03.01-09.30 (лето)
Возраст: Младшие, Старшие

он: Лагерь два СОШ

День: понедельник
Неделя: 1

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Сезон: 03.01-09.30 (лето)
Возраст: Младшие, Старшие

Примерное меню и пища
Рацион: Лагерь два СОШ

Неделя: 1

Итого за Обед		Сезон: 03.01-09.30 (Лето)												
Итого за день		Возраст: Младшие, Старшие												
ООО "ОЛИМПИА"		День: вторник												
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)		Неделя: 1												
Рацион: Лагерь два СОШ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					375	0,1	0,1	0,17		107	167	17	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Лето)	100/20	14	20	31	59		2,9	0,14		6	6	3	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7	3		18	89								
	Печенье (Лето)	12	17	20	64	523	0,1	3	0,31		113	173	20	2
Итого за Завтрак														
	Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30	2		8	42	0,1	30			69	126	42	2
97	Суп картофельный (Лето)	250	3	4	24	139	0,2	27,8	244,06		20	92	37	1
260	Гуляш из свинины (Лето)	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая. (Лето)	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной (Лето)										29	50	16	1
307,02	Напиток из шиповника (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			4	2	1	
	Итого за Обед										177	851	403	16
	Итого за день										290	1024	423	18

"ЯНПМ"

Дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 №: Лагерь два СОШ
 День: среда
 Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

		День: среда					Возраст: Младшие, Старшие							
		Неделя: 1												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак										36	90	35	3
131	Горошек консервированный (Лето)	40	9	1	20	126	0,4				252	281	23	2
211	Омлет с сыром (Лето)	115/10	15	27	2	318	0,1	0,7	0,44		126	116	31	1
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		6	20	4	
	Хлеб пшеничный (Лето)	30	2		15	71					420	507	93	6
Итого за Завтрак			30	32	62	660	0,5	2	0,59					
	Обед							12,5			7	13	10	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	50	1		2	12					34	135	28	1
96	Рассольник Ленинградский (Лето)	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		24	138	20	2
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		9	39	9	1
309	Макароны отварные. (Лето)	160	6	5	31	206	0,1		0,05		4	2	1	
307	Напиток лимонный (Лето)	200			20	79		4	0,2		29	50	16	1
	Хлеб ржаной (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			107	377	84	5
Итого за Обед			26	33	100	830	0,5	24	203,33		527	884	177	11
			56	65	162	1490	1	26	203,92					

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-0

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ОЛИМПИА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Лагерь два СОШ
 День: четверг
 Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

Примерное меню и пищевая ценность блюд			День: четверг		Возраст: Младшие, Старшие									
Рацион: Лагерь два СОШ			Неделя: 1											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром (Лето)	250/10/10	7	12	34	272			0,12		21	164	109	4
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
	Печенье (Лето)	13	3		20	97					3	4	2	
376	Чай с сахаром. (Лето)	200			14	53					257	314	128	5
Итого за Завтрак			18	19	86	592	0,1	0,4	0,22					
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	40			1	6		4			9	17	6	
111	Суп с макаронными изделиями (Лето)	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
230	Рыба жареная (минтай) (Лето)	75	13	13	3	182	0,1	0,4	7,84		32	191	43	1
312	Пюре картофельное. (Лето)	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85	28	1
344	Компот из свежих яблок (Лето)	200			29	110		2,2	1,1		4	2	2	1
	Хлеб ржаной (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
341	Апельсин (Лето)	200			76	320	0,1	120			71	46	26	1
Итого за Обед			22	25	155	985	0,5	133,6	12,88		197	421	130	6
Итого за день			40	44	241	1577	0,6	134	13,1		454	735	258	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лагерь два СОШ

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиски отварные (Лето)	50	5	14	1	148	0,1		0,05		11	67	8	1
309	Макароны отварные. (Лето)	160	6	5	31	206	0,1		0,05		9	39	9	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Вафли (Лето)	12	1	1	8	44					5	9	2	
Итого за Завтрак			15	21	68	535	0,3	3	0,24		53	159	34	4
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	50	1		2	12		12,5			7	13	10	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Лето)	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
265	Плов из свинины (Лето)	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237	48	3
307,01	Напиток апельсиновый (Лето)	200			33	128					16	26	8	1
	Хлеб ржаной (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
	Печенье (Лето)	14	3		21	104								
Итого за Обед			28	25	118	832	0,4	37,7	388,4		109	378	107	6
Итого за день			43	46	186	1367	0,7	40,7	388,64		162	537	141	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь два СОШ

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша пшенная молочная (Лето)	250/10	9	14	62	411	0,1	1,5	0,15		166	296	40	1
379,01	Кофейный напиток с молоком. (Лето)	200	3	3	25	134		1,3	0,03		120	90	14	
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			19	23	102	687	0,1	3,1	0,26		480	508	68	2
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	50			1	7		5			12	21	7	
102	Суп картофельный с бобовыми (Лето)	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
278	Тефтели мясные (1-й вариант) (Лето)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая рассыпчатая. (Лето)	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
311,01	Сок фасованный (Лето)	200	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб ржаной (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
Итого за Обед			38	26	151	1020	1	26,4	201,75		133	709	371	16
Итого за день			57	49	253	1707	1,1	29,5	202,01		613	1217	439	18

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
Возраст: Младшие, Старшие

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
Возраст: Младшие, Старшие

Примерное меню и пищевая ценность блюд		День: вторник		Возраст: Младшие, Старшие										
Рацион: Лагерь два СОШ		Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром (Лето)	250	6	11	31	252			0,11		20	152	101	3
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
	Вафли (Лето)	12	1	1	8	44					5	9	2	
			18	22	79	583		1,6	0,34		345	399	148	5
Итого за Завтрак														
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	50	1		2	12		12,5			7	13	10	
101	Суп картофельный с крупой (Лето)	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62	25	1
256	мясо тушеное (Лето)	50/15	8	17	8	204			0,05		7	83	12	1
302	Каша гречневая рассыпчатая. (Лето)	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
307,02	Напиток из шиповника (Лето)	200			20	79		4	0,2		4	2	1	
	Хлеб ржаной (Лето)	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
			32	30	142	986	0,7	33,2	202,55		97	637	349	13
			50	52	221	1569	0,7	34,8	202,89		442	1036	497	18
Итого за Обед														
Итого за день														

ОЛИМПИА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагерь два СОШ

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131	Горошек консервированный	40	9	1	20	126	0,4				36	90	35	3
211	Омлет с сыром	115/10	15	27	2	318	0,1	0,7	0,44		252	281	23	2
	Печенье	14	3		21	104								
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
Итого за Завтрак			31	32	68	693	0,5	2	0,59		414	487	89	6
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50			1	7		5			12	21	7	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	4	14	104	0,1	21,9	217,67		43	56	27	1
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
344	Компот из свежих яблок	200/15			31	119		2,4	1,18		4	3	2	1
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			28	29	120	870	0,5	48,8	442,4		139	422	125	10
Итого за день			59	61	188	1563	1	50,8	442,99		553	909	214	16

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ОЛИМПИА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Лагерь два СОШ

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
133	Кукуруза консервированная	40												
243	Сосиски отварные	50	5	14	1	148	0,1		0,05		11	67	8	1
309,02	Макаронные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			14	22	60	505	0,3	0,2	0,13		45	149	31	3
Обед														
	Печенье	14	3		21	104								
111	Суп с макаронными изделиями	260	3	5	16	126		1,4	0,03		10	31	9	1
234	Котлеты рыбные	90	11	9	6	152	0,1	0,6	5,94		31	139	23	1
312	Пюре картофельное.	160	3	6	13	152	0,2	5,8	4,17		45	91	30	1
308	Напиток из изюма	200			33	128					16	26	8	1
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			24	22	126	860	0,6	22	20,14		163	359	104	9
Итого за день			38	44	186	1365	0,9	22,2	20,27		208	508	135	12

ОЛИМПИАДА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Лагерь два СОШ

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
 Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	100/30	15	22	34	406	0,1	0,1	0,19		116	181	19	1
	Вафли	12	1	1	8	44					5	9	2	
379,01	Кофейный напиток с молоком.	200	3	3	25	134		1,3	0,03		120	90	14	
Итого за Завтрак			19	26	67	584	0,1	1,4	0,22		241	280	35	1
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	2		6	35	0,1	25			58	105	35	2
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
260	Гуляш из свинины	60/60	17	20	4	270	0,1	4,9	0,19		22	184	27	3
302	Каша гречневая рассыпчатая.	160	19	10	83	510	0,5		0,05		39	456	304	10
307,01	Напиток апельсиновый	200			33	128					16	26	8	1
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
Итого за Обед			44	36	160	1176	1	37,4	203,24		198	956	418	18
Итого за день			63	62	227	1760	1,1	38,8	203,46		439	1236	453	19

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "ОЛИМПИАДА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Лагерь два СОШ

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
 Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша пшеничная молочная (Лето)	250/10	9	14	62	411	0,1	1,5	0,15		166	296	40	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			20	24	102	698	0,1	3,1	0,38		486	534	85	3
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой	250	2	6	15	124	0,1	9,7	2,06		44	77	23	1
259	Жаркое по-домашнему	50/150	19	21	21	345	0,2	26,5	3,57		24	237	50	4
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	1		2	12		12,5			7	13	10	
311,01	Сок фасованный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
341	Апельсин	200			76	320	0,1	120			71	46	26	1
Итого за Обед			26	28	149	981	0,6	172,9	5,63		189	437	133	8
Итого за день			46	52	251	1679	0,7	176	6,01		675	971	218	11