

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Методические рекомендации  
МР 2.4. *0368* -25

Москва 2025



**Методические рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления. МР 2.4. 0368-25**

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; при участии: Минпросвещения России; Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю; Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю; Управления Роспотребнадзора по Архангельской области; Управления Роспотребнадзора по Костромской области; Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области; Управления Роспотребнадзора по Свердловской области; ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора; Федеральный центр содействия развитию отдыха и оздоровления детей.

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «21» *апреля* 2025 г.

3. Введены впервые.



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2025 г.

## 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методические рекомендации  
МР 2.4. *0368* -25

### I. Область применения и общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) содержат обобщенные сведения и рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия при организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления с дневным пребыванием, лагерях труда и отдыха, загородных стационарных лагерях (далее – лагеря). Настоящие МР не распространяются на лагеря палаточного типа.

1.2. Настоящие МР предназначены для использования в практической работе специалистами территориальных органов и организаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, юридическими и физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, при организации питания детей в лагерях, поставке в них пищевых продуктов.

1.3. МР направлены на организацию здорового питания, формирование принципов рационального, сбалансированного питания.

1.4. В МР предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения.



## II. Рекомендации по организации питания детей в организациях отдыха детей и их оздоровления

2.1. Питание в лагерях осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации<sup>1</sup>, санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>2</sup>, а также методическими документами<sup>3</sup>.

2.2. Кратность приема пищи и режим питания определяется исходя из времени пребывания детей в лагере и режима работы лагеря.

При 8–10 часовом пребывании детей рекомендуется организовывать 3–4-разовое питание (3-разовое питание: завтрак, обед, полдник; 4-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин); при 10,5–12-часовом – 4–5-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

В организациях с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется обеспечивать 5–6-разовое питание (5-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин; 6-разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

2.3. Рекомендуется разрабатывать меню на период не менее двух недель для каждой возрастной группы (7–11 лет и 12 лет и старше).

Для детей, нуждающихся в индивидуальном (лечебном или диетическом)

<sup>1</sup> Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».

<sup>2</sup> СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом России 11.11.2020, регистрационный № 60833) с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.08.2024 № 9 (зарегистрировано Минюстом России 25.12.2024, регистрационный № 80757) (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573), с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.08.2024 № 10 (зарегистрировано Минюстом России 17.09.2024, регистрационный № 79493) (далее – СП 2.4.3648-20); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом России 29.01.2021, регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 (зарегистрировано Минюстом России 09.03.2023, регистрационный № 72558) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

<sup>3</sup> МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2019 (далее – МР 2.4.0162-19); МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации», утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 24.05.2019.



питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с формой № 079/у<sup>4</sup>. Предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании, изложены в методических документах<sup>5</sup>.

При наличии технических и технологических возможностей пищеблока, достаточности персонала и оборудования в лагерях рекомендуется реализовывать принцип вариативности меню (2 и более меню, меню по типу «шведский стол»).

При составлении меню (завтраков, обедов, полдников, ужинов) используются среднесуточные наборы пищевых продуктов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>6</sup> с учетом необходимой энергетической ценности рациона и основных пищевых веществ для детей разных возрастных групп<sup>7</sup> и рекомендуемой для детей разного возраста массы порций блюд<sup>8</sup>.

При разработке меню целесообразно учитывать сезонность, физическую активность, национальные особенности детского коллектива. На период летнего отдыха и оздоровления, при повышенной физической нагрузке (например, спортивные соревнования, слеты, сборы) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, рекомендуется увеличивать с учетом двигательной активности не менее чем на 10,0 % в день на каждого человека<sup>9</sup>.

Отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в течение дня допускается в пределах  $\pm 5$  % при условии, что средний процент калорийности приемов пищи за смену будет соответствовать вышеперечисленным требованиям.

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли.

2.4. При разработке меню рекомендуется:

- включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки;

- наименования блюд и кулинарных изделий в меню указывать в соответствии

<sup>4</sup> Приложение 17 приказа Минздрава России от 15.12.2014 № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению» (зарегистрирован Минюстом России 20.02.2015, регистрационный № 36160), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 09.01.2018 № 2н (зарегистрирован Минюстом России 04.04.2018, регистрационный № 50614); от 02.11.2020 № 1186н (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2020, регистрационный № 61121); от 18.04.2024 № 190н (зарегистрирован Минюстом России 21.05.2024, регистрационный № 78223).

<sup>5</sup> МР 2.4.0162-19.

<sup>6</sup> Приложение 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>7</sup> Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>8</sup> Приложение 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>9</sup> Приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.



с их наименованиями, указанными в используемых сборниках рецептов;

- производство готовых блюд осуществлять в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий;

- не использовать одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней;

- замену блюд и пищевых продуктов осуществлять в исключительных случаях (например, нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>10</sup>.

В жаркое время (температура плюс 27 °С и выше) не рекомендуется включать в меню скоропортящиеся продукты и блюда, многокомпонентные салаты и блюда, которые по технологии приготовления не проходят термическую обработку на конечном этапе приготовления.

В жаркое время для приготовления блюд рекомендуется использовать мясные рубленые полуфабрикаты промышленного производства, кисломолочные напитки выдавать в потребительской упаковке промышленного производства объемом до 200 мл (исключив розлив).

2.5. В ассортимент продуктов и блюд завтрака рекомендуется включать: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

Меню обеда рекомендуется составлять с учетом получаемого завтрака и включать в него закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (например, каша, запеканка, макаронные изделия), то на обед рекомендуется выдача мясного или рыбного блюда с овощным гарниром (например, картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу).

Полдник может состоять из напитка (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, возможна выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В ужин рекомендуется включать рыбные, мясные, овощные и (или) творожные блюда, салаты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки (можно дополнить кондитерским изделием (например, печенье, вафли).

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты целесообразно выдавать поштучно.

В лагерях с круглосуточным пребыванием детей в меню рекомендуется предусматривать ежедневное использование: молока, кисломолочных напитков, мяса (рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла. Остальные продукты (например, творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки) рекомендуется включать 2–3 раза в неделю.

2.6. При организации питания не используются пищевые продукты, для которых не могут быть обеспечены условия хранения, установленные

<sup>10</sup> Пункт 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.



изготовителями, а также пищевые продукты, которые не допускаются для организации питания детей<sup>11</sup>.

Не рекомендуется использование скоропортящихся пищевых продуктов, сроки годности которых не превышают 5 дней.

2.7. При составлении меню смены возможно использовать варианты рационов (завтраки, обеды, полдники, ужины), указанные в приложении 1 к настоящим МР, с учетом санитарно-эпидемиологических требований<sup>12</sup>. В меню могут быть включены технологические карты блюд из разных сборников для детского питания.

Для предоставления ребенку возможности выбора блюда в один прием пищи предлагаются следующие варианты:

– включение в меню разных основных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, во второе – омлет), а остальные блюда совпадают (например, йогурт порционный, сыр порционный, хлеб, масло, какао);

– включение в меню полностью разных блюд (например, в один день на завтрак в первое меню включается каша молочная, яйцо, сыр порционный, хлеб, какао, во второе – омлет, запеканка, хлеб, повидло, чай с лимоном).

Примеры составления вариативного меню представлены в приложении 1 к настоящим МР.

2.8. При проведении экскурсионных мероприятий, занимающих свыше 4 часов, возможна однократная организация питания с использованием пищевой продукции набора «сухого пайка»<sup>13</sup>.

2.9. Информация о питании детей, в том числе меню, может доводиться до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации), на сайте лагеря.

2.10. В целях формирования навыков здорового образа жизни и правильного питания у детей, в лагерях рекомендуется разъяснять принципы здорового питания и правила личной гигиены. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья».

2.11. Во избежание возникновения вспышек инфекционных заболеваний не рекомендуется допускать хранение пищевых продуктов в жилых помещениях для детей.

Руководителям лагерей рекомендуется устанавливать примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей.

В примерный набор не рекомендуется включать пищевые продукты, которые не допускаются использовать в питании детей<sup>14</sup>, а также скоропортящиеся пищевые продукты, сроки годности которых не превышают 5 дней, и требуют специально создаваемые температурные режимы хранения и перевозки.

<sup>11</sup> Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>12</sup> Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>13</sup> Пункт 8.1.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20; таблица 6.20 СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>14</sup> Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.



### III. Рекомендации к организациям, осуществляющим питание детей

3.1. Организация питания в лагере может осуществляться как самостоятельно лагерем, так и с привлечением сторонних организаций.

3.2. Рекомендуются отдавать предпочтение операторам питания, имеющим опыт работы в организации питания детей, у которых ранее не выявлялись нарушения требований законодательства.

3.3. В лагерях с дневным пребыванием, открытых на базе общеобразовательных организаций при организации питания могут быть использованы их пищеблоки.

Для организаций с дневным пребыванием детей, открытых на базе иных организаций возможна организация питания в предприятиях общественного питания, при условии соблюдения ими санитарно-эпидемиологических требований<sup>15</sup>.

В загородных стационарных лагерях питание детей осуществляется на базе собственных пищеблоков и столовых (обеденных залов).

3.4. Набор помещений и оборудование пищеблоков следует принимать в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>16</sup>.

3.5. Технологический расчет теплового оборудования проводят по количеству кулинарной продукции, реализуемой в течение дня. В результате технологического расчета выбирают оборудование соответствующей производительности, площади или вместимости; для тех или иных тепловых аппаратов определяют продолжительность их работы и коэффициент использования. Вместимость котлов рассчитывают с учетом условий выполнения следующих операций: варки бульонов, супов, вторых горячих блюд, гарниров, соусов, сладких блюд, горячих напитков, а также варки продуктов для приготовления холодных блюд [9].

При оснащении пищеблоков рекомендуется учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования.

Рекомендуемый расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

- в соответствии с рецептурными сборниками, расчет закладки продуктов первых и третьих блюд проводится на 1000 мл. Например, при организации обедов для детей в количестве 400 человек необходимо приготовить не менее 100 л первого блюда (400 x 250 мл) и 80 л третьего (400 x 200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих – 2 кастрюли объемом по 40 л;

- в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее 2 электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 г, следовательно,

<sup>15</sup> Глава VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>16</sup> Пункт 2.4.6 СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21.



для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 x 150 г). Например, для приготовления гарнира из гречневой крупы на 400 человек необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (150 г гарнира из гречневой крупы составляет примерно 180 мл).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 90 г. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 x 90 г).

Для реализации принципов здорового питания, в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматами), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех детей (400–450 человек). Пароконвектоматы обеспечивают гостроемкостями установленных техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается исходя из производственной мощности и количества детей.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (например, парение, тушение, припускание) и современных технологий приготовления основных блюд, на пищеблоке целесообразно наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и (или) подаваемых с соусами, целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочных ложек, соусниц) с мерной меткой установленных объемов (50, 75 мл). Для соусов рекомендуется наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л (400 x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первых, третьих блюд, жидких каш, молочных супов) целесообразно наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковшей) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл).

3.6. Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья.

3.7. Рекомендуется осуществлять контроль за исправностью установленного в производственных помещениях технологического и холодильного оборудования.

В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню.

3.8. Порционирование и раздачу готовых блюд персоналу пищеблока рекомендуется осуществлять с использованием перчаток, а кулинарных изделий (например, выпечка) – с использованием специальных щипцов. При порционировании рекомендуется использование средств индивидуальной защиты органов дыхания.

3.9. Минимальное количество сотрудников пищеблока рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>17</sup>.

<sup>17</sup> СанПиН 1.2.3685-21.



3.10. При привлечении детей к накрыванию столов рекомендуется обеспечить их масками и одноразовыми перчатками, приняв меры по недопущению лиц с признаками инфекционных, гнойничковых заболеваний, порезов.

#### **IV. Обеспечение контроля качества и организации питания**

4.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется обеспечивать реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов (прием пищевых продуктов и продовольственного сырья при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность; сохранение документации, удостоверяющей качество и безопасность продукции, маркировочных ярлыков (или их копии) до окончания реализации продукции; проведение входного контроля поступающих пищевых продуктов ответственным лицом с регистрацией результатов в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих в столовую; не допуск пищевых продуктов с признаками недоброкачества, а также продуктов без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющих маркировки; занесение результатов работы холодильного оборудования в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании);

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований (приложение 2 к настоящим МР).

4.2. Выдачу готовой пищи рекомендуется осуществлять после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3 человек, с регистрацией результатов в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

В случае нарушения технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюд, целесообразно принимать меры по недопущению их к выдаче.

4.3. Рекомендуется отбирать суточные пробы готовой продукции от каждой партии приготовленных блюд, в объеме: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) – в количестве не менее 100 г; порционные блюда, биточки, котлеты, бутерброды и другие отбираются поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Для соблюдения санитарно-эпидемиологических требований рекомендуется осуществлять контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы ответственным лицом. Пробы отбирают из котла (с линии раздачи) в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости стерильными или прокипяченными ложками (банками, контейнерами) с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками, каждое наименование блюда помещают в отдельную посуду и сохраняют не менее 48 часов (не считая выходных и праздничных дней) в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике при температуре плюс 2–6 °С, посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора.



## **V. Рекомендации по организации мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению детей по вопросам здорового питания**

5.1. При организации питания детей в лагерях рекомендуется проводить мероприятия, направленные на формирование у детей и молодежи осознанного отношения к своему здоровью, приверженности здоровому образу жизни, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение потребления критически значимых для здоровья пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

5.2. При проведении мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению по вопросам здорового питания рекомендуется использовать обучающие (просветительские) программы Роспотребнадзора по вопросам здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста<sup>18</sup>.

5.3. Рекомендуется использовать различные средства и формы санитарно-гигиенического просвещения, в том числе устные (беседа, лекция), печатные (брошюры, буклеты, лозунги), наглядные (плакат, инфографика), смешанные (игры, акции, театрализованные представления, видео и мультимедиа продукты).

Рекомендуется не реже 1 раза в смену организовывать устные выступления медицинских специалистов или просмотр коротких обучающих видеороликов на тему здорового питания для детей.

Печатные и наглядные материалы по здоровому питанию детей рекомендуется размещать в доступных для родителей и детей местах (в том числе в обеденном зале, холле, на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

5.4. В целях поддержания единой информационно-образовательной среды, способствующей ведению здорового образа жизни, в том числе здоровому питанию и отказа от вредных привычек, рекомендуется проводить обучающие мероприятия или инструктажи работников организации, особенно занятых в организации, приготовлении и раздаче пищи, и педагогического звена (в том числе воспитатели, вожатые, инструкторы, волонтеры).

5.5. Для формирования информационно-образовательной среды могут быть использованы ресурсы и материалы научно-методических и образовательного центров Роспотребнадзора<sup>19</sup> (приложение 4 к настоящим МР).

<sup>18</sup> Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания», с изменениями, внесенными приказом Роспотребнадзора от 26.04.2021 № 202 «О внесении изменений в приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».

<sup>19</sup> Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 «Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания».



## Примерные варианты рационов

## Примерное меню ЗАВТРАКОВ

## Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Каша гречневая молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	505	555
<b>2-й день</b>		
Омлет натуральный	150	160
Зеленый горошек отварной консервированный	60	100
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	610	660
<b>3-й день</b>		
Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе	90/50	100/50
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	587	627
<b>4-й день</b>		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/30
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Фрукты свежие (яблоко)	150	150
Итого	655	670
<b>5-й день</b>		
Макаронные изделия с тертым сыром	180/32	220/40
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай*	200	200
Хлеб** ржаной		50



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	620	670
<b>6-й день</b>		
Каша пшенная молочная	200	250
Яйцо вареное	40	40
Чай фруктовый*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	605
<b>7-й день</b>		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	220 / 80
Какао с молоком	200	200
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	670	710
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Каша овсяная молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Фрукты свежие (груша)	150	150
Итого	655	705
<b>9-й день</b>		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Соус яблочный	50	50
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб ** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	555	575
<b>10-й день</b>		
Биточки (мясо или птица) в сметанном соусе	90/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
	10	10



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Итого	647	707
<b>11-й день</b>		
Каша рисовая молочная	200	250
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	625	675
<b>12-й день</b>		
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200/60	220/80
Какао с молоком сгущенным	200	200
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Хлеб** пшеничный	20	20
Хлеб** ржаной	30	30
Фрукты свежие (банан)	100	100
Итого	665	565
<b>13-й день</b>		
Омлет с сыром	150	180
Икра кабачковая из свежих овощей	60	80
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Чай с лимоном*	207	207
Итого	552	602
<b>14-й день</b>		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и тертым сыром	150/15	180/15
Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90/10	100/10
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	80
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	605	665

Примечание:

\* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

\*\* – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие

фрукты и овощи (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).



## Примерное меню ЗАВТРАКОВ

### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250
Чай*	200	200
Сыр (например, Российский)	15	15
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	505	555
<b>2-й день</b>		
Омлет натуральный	150	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	515	545
<b>3-й день</b>		
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/60	220/80
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	660	700
<b>4-й день</b>		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/60	220/80
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (яблоко)	100	100
Итого	665	705
<b>5-й день</b>		
Тефтели рыбные с маслом сливочным	90/5	100/5
Картофельное пюре	150	180
Овощи порционные в нарезке (огурец)	60	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	665	665



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
<b>6-й день</b>		
Каша манная молочная	200	250
Сыр (например, Российский)	15	15
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	632	682
<b>7-й день</b>		
Биточки (мясо или птица)	90	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Овощи порционные в нарезке (помидор)	60	100
Какао с молоком	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	590	670
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Кукуруза консервированная отварная	60	100
Омлет натуральный	150	160
Чай с лимоном	205	205
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Сыр (например, Российский)	15	15
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	520	570
<b>9-й день</b>		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (банан)	150	150
Итого	655	700
<b>10-й день</b>		
Тефтели (мясо или птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Сок фруктовый	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Итого	630	710



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
<b>11-й день</b>		
Каша геркулесовая молочная	200	250
Чай*	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Плоды свежие (груша)	150	150
Итого	655	700
<b>12-й день</b>		
Омлет натуральный	180	200
Морковь тушеная с яблоками	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	585
<b>13-й день</b>		
Мюсли с молоком	150	200
Сыр порциями (например, Российский)	120	120
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Чай*	200	200
Яблоко свежее калиброванное	150	150
Итого	710	760
<b>14-й день</b>		
Тефтели мясные паровые в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Свекла тушеная в молочном соусе	150	180
Хлеб** пшеничный	50	50
Хлеб** ржаной	30	30
Напиток из апельсин	200	200
Персик свежий калиброванный	80	80
Итого:	650	690
<p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p> <p>При нахождении детей в лагере с дневным пребыванием рекомендуется выдавать свежие фрукты во время завтрака или обеда (ассортимент фруктов приведен в разделе «Полдники»).</p>		

## Примерное меню ОБЕДОВ

### Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	100	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
<b>2-й день</b>		
Огурцы свежие в нарезке	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	90	100
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	860	940
<b>3-й день</b>		
Салат из отварной свеклы с сыром	60	100
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	100	120
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	950
<b>4-й день</b>		
Огурец/перец свежий в нарезке	30/30	50/50
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	810	900
<b>5-й день</b>		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень по-строгановски	90	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
<b>6-й день</b>		



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	100	100
Рис припущенный	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	870	900
<b>7-й день</b>		
Огурец свежий	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	280
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Помидор свежий	60	100
Суп картофельный с рисовой крупой	200	250
Котлеты (мясо или птица) в сметано-томатном соусе	100/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	860	980
<b>9-й день</b>		
Икра кабачковая	60	100
Борщ со сметаной	200/10	250/10
Жаркое по-домашнему	240	280
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	810	940
<b>10-й день</b>		
Салат витаминный с растительным маслом	60	100
Суп гороховый	200	250
Гренки для супа	20	20
Тефтели мясные паровые	100	100
Рагу овощное	150	180
Компот плодово-ягодный	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	830	950
<b>11-й день</b>		
Овощи свежие (огурец)	60	100
Суп рыбный	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица)	100/50	100/50



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	900	980
<b>12-й день</b>		
Перец, редис (порциями)	40/40	50/50
Суп из овощей	200	250
Макароны отварные	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из апельсинов	200	200
Итого	870	980
<b>13-й день</b>		
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	100/5	100/5
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Кисель из кураги	200	200
Итого	835	935
<b>14-й день</b>		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из яблок	200	200
Итого	850	910
Примечание:		
* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;		
** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.		
Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.		

## Примерное меню ОБЕДОВ

### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (ломтики)	60	100



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Суп крестьянский с крупой	250	250
Бефстроганов	90	100
Капуста тушеная	150	180
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
<b>2-й день</b>		
Салат из сельдерея с яблоками, морковью и растительным маслом	60	100
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	250
Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе	90/50	100/50
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	840	880
<b>3-й день</b>		
Икра кабачковая	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Тефтели (мясо, птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>4-й день</b>		
Морковь тушеная с яблоками	60	100
Борщ с картофелем и фасолью	250	250
Плов из мяса (птицы)	200	250
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	810	900
<b>5-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/36	250/36
Котлета рыбная с сметанным с луком соусом	90/50	100/50
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	886	1016
<b>6-й день</b>		
	60	100



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	910	990
<b>7-й день</b>		
Кабачки тушеные в сметане	60	100
Суп с рыбными консервами	250	250
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Суп из овощей	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
<b>9-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	100/50
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>10-й день</b>		
Овощи в нарезке (перец свежий)	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Котлеты рубленые (мясо или птица) в соусе сметанном с луком	90/50	100/50
Каша рисовая	150	180
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	910	990
<b>11-й день</b>		



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты и картофелем	250	250
Рис отварной	150	180
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Итого	970	1030
<b>12-й день</b>		
Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоко)	60	100
Суп из овощей	250	250
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из апельсинов	200	200
Итого	970	1030
<b>13-й день</b>		
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	90/5	100/5
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Кисель из сухих фруктов	200	200
Итого	925	1005
<b>14-й день</b>		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Суп крестьянский с крупой	250	250
Плов из птицы	240	280
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из яблок	200	200
Итого	900	960
<p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p>		



## Примерное меню ПОЛДНИКА

### Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Оладьи с молоком сгущенным	150/40	150/40
Итого	390	390
<b>2-й день</b>		
Сок фруктовый (груша)	200	200
Печенье школьное	30	30
Плоды свежие (бананы)	185	185
Итого	415	415
<b>3-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко)	200	200
Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	100	100
Плоды свежие (груши)	185	185
Итого	485	485
<b>4-й день</b>		
Сок фруктовый (персик)	200	200
Пряники ванильные	40	40
Плоды свежие (яблоко)	150	150
Итого	390	390
<b>5-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Булочка школьная	50	50
Плоды свежие (бананы)	185	185
Итого	435	435
<b>6-й день</b>		
Компот из сухофруктов*	200	200
Плоды свежие (яблоки)	150	150
Печенье молочное	30	30
Итого	380	380
<b>7-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко-персик)	200	200
Плоды свежие (бананы)	200	200
Пряники ванильные	40	40
Итого	440	440
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Кисель плодово-ягодный	200	200
Ватрушка с повидлом	75	75
Плоды свежие (яблоки)	150	150
Итого	425	425
<b>9-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко-вишня)	200	200
Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	100	100
Плоды свежие (яблоко)	150	150
Итого	450	450



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>10-й день</b>		
Сок фруктовый (виноградный)	200	200
Пряники сдобные	30	30
Плоды свежие (бананы)	200	200
Итого	430	430
<b>11-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) Банан	250	250
Итого	550	550
<b>12-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>13-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>14-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка с повидлом	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.		

### Примерное меню ПОЛДНИКА

#### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Пирог открытый с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>2-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)		
Ватрушка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>3-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Булочка домашняя	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>4-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>5-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванное) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>6-й день</b>		
Компот из яблок*	200	200
Булочка Домашняя	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>7-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка с повидлом	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>9-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Булочка Веснушка	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>10-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Ватрушка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>11-й день</b>		
Кисель плодово-ягодный	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>12-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка домашняя	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>13-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>14-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.		

## Примерное меню УЖИНА

### Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Пюре картофельное	150	180
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/50	100/50
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>2-й день</b>		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	100
Котлеты из птицы со сметано-луковым соусом	90/50	100/50
Рис отварной	150	180
Чай с лимоном	207	207
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	637	717



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>3-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240/10	280/10
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>4-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Тефтели из мяса птицы в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Макаронные изделия отварные	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный*	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	647	727
<b>5-й день</b>		
Кабачки тушеные	60	100
Котлеты из мяса с маслом сливочным	100/10	100/10
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	600	670
<b>6-й день</b>		
Кукуруза консервированная	60	100
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	620	700
<b>7-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Шницель рыбный натуральный в сметанном соусе	90/50	100/50
Цветная капуста запеченная с сыром	150	180
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Икра кабачковая промышленного изготовления	60	100
Котлеты рубленые из птицы запеченные в	100/60	100/60



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
молочном соусе		
Макаронные изделия отварные	150	180
Кисель из плодов шиповника*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	650	720
<b>9-й день</b>		
Морковь тушеная с яблоками	60	100
Плов из птицы	240	280
Какао с молоком	200	200
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	620	700
<b>10-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Гуляш из мяса	100/60	100/60
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	910	980
<b>11-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	100
Пюре картофельное	150	180
Рыбные палочки в сметанном соусе	90/50	100/50
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>12-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	80
Птица тушеная в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Капуста тушеная с яблоками	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	647	707
<b>13-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	580	640
<b>14-й день</b>		
Горошек зеленый консервированный	60	80



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	590	650
<p>Примечание:  * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;  ** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.  Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p>		

### Примерное меню УЖИНА

#### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Зразы рыбные рубленые	90/10	100/10
Картофель отварной	150	180
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	920
<b>2-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Плов с мясом	240	280
Оладьи со сгущенным молоком	200/60	200/60
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	900
<b>3-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Сырники из творога с яблочным повидлом	200/60	200/60
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	930



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>4-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Рис припущенный	150	180
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	907	987
<b>5-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Котлеты из мяса с маслом сливочным	100/10	100/10
Каша перловая рассыпчатая	150	180
Оладьи с повидлом	200/60	200/60
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	860	930
<b>6-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Птица тушеная в соусе с овощами	240	280
Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	920
<b>7-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Плов с мясом	240	280
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	920
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (редис)	60	100
Котлеты рубленые из птицы запеченные в молочном соусе	100/60	100/60
Капуста цветная отварная	150	180
Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	200/10	200/10
Компот из яблок*	200	200



Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	860	920
<b>9-й день</b>		
Свежие огурцы	60	100
Азу	200	240
Оладьи с повидлом	200/40	200/40
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной **	30	30
Итого	780	860
<b>10-й день</b>		
Икра кабачковая консервированная	60	100
Гуляш из мяса	100/60	100/60
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	910	980
<b>11-й день</b>		
Горошек зеленый консервированный	60	80
Птица тушеная в соусе с овощами	240	280
Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	900
<b>12-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	80
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Пюре картофельное	150	180
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный*	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	907	967
<b>13-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	780	840

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>14-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	80
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Сырники из творога с яблочным повидлом	200/60	200/60
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	910
Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице; ** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами. Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.		

### Примерное меню ВТОРОГО УЖИНА

В меню второго ужина в лагере с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется включать готовые к употреблению кисломолочные напитки с массовой долей жира 2,5% и (или) 3,2%, в потребительской упаковке промышленного изготовления, массой (объемом) до 200 г (мл) (например, ряженка, кефир, варенец, снежок). Вместе с кисломолочными напитками возможна выдача кондитерских изделий промышленного изготовления (печенье, кексы, вафли, пряники) в потребительской упаковке промышленного изготовления массой до 50 г.



## Примерное меню питания в лагере с круглосуточным пребыванием детей - по типу ЗАКАЗОВ – «НА ВЫБОР»

### Вариант 1

Наименование блюд	Выход
1-й день	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% м.д.ж. 72,5%	10
Яйцо отварное	40
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Каша молочная рисовая	200/10
Чай	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
<b>Итого</b>	<b>582</b>
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп крестьянский с крупой	250
Макаронные изделия отварные	150
Поджарка из говядины	100/50
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	90
Компот из смеси сухих фруктов	200
<b>Итого</b>	<b>1000</b>
<b>Полдник</b>	
Булочка Домашняя	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Яблоки свежие 1 шт	150
<b>Итого</b>	<b>410</b>
<b>Ужин</b>	
Морковь тушеная с яблоками	100
Картофельное пюре	200
Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10
Хлеб пшеничный	90
Хлеб ржаной	30
Чай с молоком	200
<b>Итого</b>	<b>730</b>
<b>2-й Ужин</b>	

### Вариант 2

Наименование блюд	Выход
1-й день	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% м.д.ж. 72,5%	10
Яйцо отварное	40
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Каша молочная манная	200/10
Какао	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
<b>Итого</b>	<b>682</b>
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп крестьянский с крупой	250
Макаронные изделия отварные	150
Котлеты из мяса с соусом	100/50
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	90
Компот из смеси сухих фруктов	200
<b>Итого</b>	<b>1000</b>
<b>Полдник</b>	
Булочка Домашняя	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Яблоки свежие 1 шт	150
<b>Итого</b>	<b>410</b>
<b>Ужин</b>	
Морковь тушеная с яблоками	100
Картофельное пюре	200
Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10
Хлеб пшеничный	90
Хлеб ржаной	30
Чай с молоком	200
<b>Итого</b>	<b>730</b>
<b>2-й Ужин</b>	

Наименование блюд	Выход
Печенье в потребительской упаковке	20
Кефир	200
Итого	220
<b>2-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша «Дружба»	200/10
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	615
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок в ассортименте	200
Фрукты свежие – груши 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	

Наименование блюд	Выход
Печенье в потребительской упаковке	20
Кефир	200
Итого	220
<b>2-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша молочная из гречневой крупы	200/10
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном	207
Итого	615
<b>Обед</b>	
Огурец, перец (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок в ассортименте	200
Фрукты свежие – груши 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	

Наименование блюд	Выход
Вафли в потребительской упаковке	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>3-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Суфле из моркови с творогом (паровое)	150
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай*	200
Итого	660
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп из овощей	250
Каша гречневая рассыпчатая	200
Гуляш из отварного мяса	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из апельсинов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Сливы свежие (2 шт)	150
Итого	400
<b>Ужин</b>	
Горошек зеленый консервированный	100
Картофель отварной	200
Кнели из кур	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из шиповника*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Простокваша	200

Наименование блюд	Выход
Вафли в потребительской упаковке	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>3-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Суфле из моркови с творогом (паровое)	150
Каша молочная «Геркулес»	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	660
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100
Суп из овощей	250
Рис отварной	200
Тфтели со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из апельсинов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Сливы свежие (2 шт)	150
Итого	400
<b>Ужин</b>	
Горошек зеленый консервированный	100
Картофель отварной	200
Кнели из кур	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из шиповника*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Простокваша	200

Итого	Наименование блюд	Выход
	<b>4-й день</b>	
	<b>Завтрак</b>	
20	Сыр (например, Российский)	20
10	Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
100/5	Крупеник	100/5
200/10	Каша молочная из манной крупы	200/10
50	Хлеб пшеничный**	50
30	Хлеб ржаной**	30
200	Какао с молоком	200
625	Итого	625
	<b>Обед</b>	
50/50	Перец, редис (порциями)	50/50
250	Щи из свежей капусты с картофелем	250
200	Макаронные изделия отварные	200
100/50	Поджарка из мяса	100/50
90	Хлеб пшеничный**	90
60	Хлеб ржаной**	60
200	Кисель из кураги	200
1050	Итого	1050
	<b>Полдник</b>	
50	Булочка Домашняя	50
200	Сок фруктовый в ассортименте	200
150	Банан	150
400	Итого	400
	<b>Ужин</b>	
100	Капуста тушеная с яблоками	100
300	Жаркое по-домашнему	300
90	Хлеб пшеничный**	90
30	Хлеб ржаной**	30
200	Компот из яблок	200
720	Итого	720
	<b>2-й Ужин</b>	
40	Кекс	40
200	Ряженка	200
240	Итого	240
	<b>5-й день</b>	
	<b>Завтрак</b>	

Итого	Наименование блюд	Выход
	<b>4-й день</b>	
	<b>Завтрак</b>	
20	Сыр (например, Российский)	20
10	Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
100/5	Крупеник	100/5
200/10	Каша молочная (ячневая)	200/10
50	Хлеб пшеничный**	50
30	Хлеб ржаной**	30
200	Какао с молоком	200
625	Итого	625
	<b>Обед</b>	
50/50	Огурец, помидор (порциями)	50/50
250	Щи из свежей капусты с картофелем	250
200	Овощи отварные с маслом	200
100/5	Шницель рыбный натуральный	100/5
90	Хлеб пшеничный**	90
60	Хлеб ржаной**	60
200	Кисель из кураги	200
1005	Итого	1005
	<b>Полдник</b>	
50	Булочка Домашняя	50
200	Сок фруктовый в ассортименте	200
150	Банан	150
400	Итого	400
	<b>Ужин</b>	
100	Капуста тушеная с яблоками	100
300	Жаркое по-домашнему	300
90	Хлеб пшеничный**	90
30	Хлеб ржаной**	30
200	Компот из яблок	200
720	Итого	720
	<b>2-й Ужин</b>	
40	Кекс	40
200	Ряженка	200
240	Итого	240
	<b>5-й день</b>	
	<b>Завтрак</b>	

Наименование блюд	Выход
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Оладьи из творога с повидлом	50/20
Каша молочная из кукурузной крупы	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	590
<b>Обед</b>	
Редис, перец (порциями)	50/50
Суп крестьянский с крупой	250
Плов из птицы	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из ягод	200
Итого	1000
<b>Полдник</b>	
Вагрушка с повидлом	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Груши 1 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Свекла тушеная в сметанном соусе	100
Картофельное пюре	200
Тефтели из говядины с рисом	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток клюквенный	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>6-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Яйцо отварное	40

Наименование блюд	Выход
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Оладьи из творога с повидлом	50/20
Каша молочная пшеничная	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	590
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп крестьянский с крупой	250
Жаркое по-домашнему	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из ягод	200
Итого	1000
<b>Полдник</b>	
Вагрушка с повидлом	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Груши 1 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Свекла тушеная в сметанном соусе	100
Картофельное пюре	200
Тефтели из говядины с рисом	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток клюквенный	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>6-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Яйцо отварное	40

Наименование блюда	Выход
Каша молочная рисовая	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Чай с лимоном*	200
Итого	680
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Рассольник ленинградский	250
Каша гречневая рассыпчатая	200
Котлеты рубленые из птицы с соусом красным основным	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из мандаринов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Пирог открытый	75
Сок фруктовый в ассортименте	200
Персик	200
Итого	475
<b>Ужин</b>	
Икра кабачковая промышленного производства	100
Запеканка картофельная с мясом	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Кисель из яблок	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Пряник	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>7-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	90/45
Суп молочный с макаронными изделиями	200/10

Наименование блюда	Выход
Каша молочная манная	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Чай с лимоном*	200
Итого	680
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Рассольник ленинградский	250
Каша гречневая рассыпчатая	200
Печень тушенная в соусе (говяжья)	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из мандаринов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Пирог открытый	75
Сок фруктовый в ассортименте	200
Персик	200
Итого	475
<b>Ужин</b>	
Икра кабачковая промышленного производства	100
Запеканка картофельная с мясом	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Кисель из яблок	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Пряник	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>7-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	90/45
Каша молочная из овсяной крупы	200/10

Наименование блюда	Выход
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток	200
Итого	655
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Картофель отварной с маслом сливочным	200/7
Шницель рыбный натуральный	100/5
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	1012
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок фруктовый в ассортименте	200
Яблоко свежее 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Морковь тушеная с яблоками	100
Макаронные изделия отварные	200
Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Компот из смеси сухих фруктов*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Вафли	20
Простокваша	200
Итого	220
<b>8-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Каша молочная рисовая	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30

Наименование блюда	Выход
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток	200
Итого	655
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Гречневая лапша с овощами	150
Гуляш из отварного мяса	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	1000
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок фруктовый в ассортименте	200
Яблоко свежее 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Морковь тушеная с яблоками	100
Макаронные изделия отварные	200
Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Компот из смеси сухих фруктов*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Вафли	20
Простокваша	200
Итого	220
<b>8-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Каша молочная манная	200/10
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30

Наименование блюд	Выход
Чай с лимоном*	205
Итого	645
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп-харчо	250
Макаронные изделия отварные	150
Поджарка из говядины	100/50
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	90
Компот из смеси сухих фруктов*	200
Итого	1000
<b>Полдник</b>	
Булочка Домашняя	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Сливы 2 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Капуста тушеная с яблоками	100
Пюре картофельное	200
Кнели куриные с рисом	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника*	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>9-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Каша "Дружба"	205
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	610

Наименование блюд	Выход
Чай с лимоном*	205
Итого	682
<b>Обед</b>	
Перец, сельдерей(порциями)	50/50
Суп-харчо	250
Макаронные изделия отварные	150
Котлеты из мяса с соусом красным основным	100/50
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	90
Компот из смеси сухих фруктов*	200
Итого	1000
<b>Полдник</b>	
Булочка Домашняя	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Сливы 2 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Капуста тушеная с яблоками	100
Пюре картофельное	200
Кнели куриные с рисом	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника*	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>9-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Каша молочная пшеничная	205
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	610

Наименование блюд	Выход
<b>Обед</b>	
Салат из свежкл с сыром	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Макаронные изделия отварные	200
Поджарка из мяса	100/30
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Кисель из кураги	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Ватрушка с повидлом	60
Сок фруктовый в ассортименте	200
Груши свежие 1 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	207
Итого	777
<b>2-й Ужин</b>	
Кекс	40
Ряженка	200
Итого	240
<b>10-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша "Геркулес"	200/10
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	640
<b>Обед</b>	

Наименование блюд	Выход
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Рагу из овощей	200
Фрикадельки рыбные	100/5
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Кисель из кураги	200
Итого	1005
<b>Полдник</b>	
Ватрушка с повидлом	60
Сок в ассортименте	200
Груши свежие 1 шт	150
Итого	410
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	207
Итого	777
<b>2-й Ужин</b>	
Кекс	40
Ряженка	200
Итого	240
<b>10-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша молочная из гречневой крупы	200/10
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	640
<b>Обед</b>	

Наименование блюд	Выход
Морковь, сельдерей (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов*	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Банан	200
Итого	450
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток брусничный	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>11-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Каша пшеничная молочная	200/10
Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	90/20
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай фруктовый*	200
Итого	630

Наименование блюд	Выход
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов*	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Банан	200
Итого	450
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток брусничный	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	
Печенье	20
Кефир	200
Итого	220
<b>11-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5%	10
Каша молочная кукурузная	200/10
Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	90/20
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай фруктовый*	200
Итого	630

Наименование блюд	Выход
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100
Суп с макаронными изделиями	250
Овощи отварные	200
Котлеты «Школьные»	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
<b>Итого</b>	<b>1000</b>
<b>Полдник</b>	
Мороженное «Пломбир» в вафельном стаканчике	100
Отвар шиповника	200
Яблоко	150
<b>Итого</b>	<b>450</b>
<b>Ужин</b>	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Картофельное пюре	200
Печень тушенная в сметанном соусе	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном	205
<b>Итого</b>	<b>675</b>
<b>2-й Ужин</b>	
Сушки	20
Ряженка	200
<b>Итого</b>	<b>220</b>
	<b>12-й день</b>
<b>завтрак</b>	
Биточки из пшенной крупы с творогом	200
Соус сладкий	30
Каша рисовая молочная	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Какао	200
<b>Итого</b>	<b>720</b>
<b>Обед</b>	
Салат из сельдерея с яблоком и капустой,	100

Наименование блюд	Выход
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп с макаронными изделиями	250
Овощи отварные	200
Гуляш из говядины	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
<b>Итого</b>	<b>1000</b>
<b>Полдник</b>	
Мороженное «Пломбир» в вафельном стаканчике	100
Отвар шиповника	200
Яблоко	150
<b>Итого</b>	<b>450</b>
<b>Ужин</b>	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Картофельное пюре	200
Печень тушенная в сметанном соусе	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Кисель плодово-ягодный	200
<b>Итого</b>	<b>770</b>
<b>2-й Ужин</b>	
Сушки	20
Ряженка	200
<b>Итого</b>	<b>220</b>
	<b>12-й день</b>
<b>завтрак</b>	
Запеканка творожная с курагой	200
Соус молочный сладкий	30
Каша рисовая молочная	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Какао	200
<b>Итого</b>	<b>720</b>
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50

Наименование блюд	Выход
растительным маслом	
Суп с клецками на курином бульоне	250
Курица запечённая с молочным соусом	150/30
Овощи запечённые	200
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	980
<b>Полдник</b>	
Растегай с рыбой	80
Сок фруктовый в ассортименте	200
Груша	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Капуста тушеная с яблоками	100
Жаркое по-домашнему	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Компот из яблок	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Кекс	40
Ряженка	200
<b>Итого</b>	<b>240</b>
<b>13-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Яйцо отварное	40
Каша геркулесовая	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	550
<b>Обед</b>	
Овощи свежие порциями (перец, редис)	50/50
Суп картофельный с фрикадельками	250
Каша гречневая рассыпчатая	200

Наименование блюд	Выход
Суп с клецками на курином бульоне	250
Тефтели из говядины в молочном соусе	150/30
Овощи запечённые	200
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	980
<b>Полдник</b>	
Растегай с рыбой	80
Сок фруктовый в ассортименте	200
Груша	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Капуста тушеная с яблоками	100
Жаркое по-домашнему	300
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Компот из яблок	200
Итого	720
<b>2-й Ужин</b>	
Кекс	40
Ряженка	200
<b>Итого</b>	<b>240</b>
<b>13-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Омлет натуральный с зеленым горошком	90
Каша пшеничная молочная	150
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	550
<b>Обед</b>	
Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	50/50
Суп картофельный с фрикадельками	250
Каша гречневая рассыпчатая	200

Наименование блюд	Выход
Бефстроганов из говядины	150
Хлеб пшеничный**	70
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	1030
<b>Полдник</b>	
Шанежка с картофелем	80
Сок в ассортименте	200
Нектарин	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Картофель жаренный из отварного	200
Котлета из куриная	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Напиток брусничный	200
Итого	750
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Кефир	200
Итого	220
<b>14-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша «Геркулес»	250
Йогурт (в потребительской упаковке)	120
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	680
<b>Обед</b>	
Салат из капусты и огурцов	100
Суп картофельный с бобовыми	250
Овощи отварные	50
Макаронные изделия отварные	150
Котлеты «Школьные»	100

Наименование блюд	Выход
Пицца в томатном соусе	150
Хлеб пшеничный**	70
Хлеб ржаной**	60
Компот из свежих плодов	200
Итого	1030
<b>Полдник</b>	
Шанежка с картофелем	80
Сок в ассортименте	200
Нектарин	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Картофель жаренный из отварного	200
Котлета из куриная	100
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Напиток брусничный	200
Итого	750
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Кефир	200
Итого	220
<b>14-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша рассыпчатая кукурузная с фруктами	200
Пудинг рисовый со сгущенным молоком	150/20
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	680
<b>Обед</b>	
Овощи свежие в нарезке (огурец, перец)	50/50
Суп картофельный с бобовыми	250
Овощи отварные	50
Макаронные изделия отварные	150
Рыба, запеченная в омлете	100

Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход
Хлеб пшеничный**	70	Хлеб пшеничный**	70
Хлеб ржаной**	60	Хлеб ржаной**	60
Компот из кураги	220	Компот из кураги	220
Итого	1000	Итого	1000
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Язычок из слоеного теста	60	Язычок из слоеного теста	60
Сок в ассортименте	200	Сок в ассортименте	200
Абрикосы 2 шт.	150	Абрикосы 2 шт.	150
Итого	410	Итого	410
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Салат «Греческий»	100	Салат «Греческий»	100
Запеканка картофельная	250	Запеканка картофельная	250
Котлета куриная	100	Котлета куриная	100
Хлеб пшеничный**	90	Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60	Хлеб ржаной**	60
Напиток клюквенный	200	Напиток клюквенный	200
Итого	800	Итого	800
<b>2-й Ужин</b>		<b>2-й Ужин</b>	
Зефир	20	Зефир	20
Ряженка	200	Ряженка	200
Итого	220	Итого	220

Примечание:

\* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;

\*\* – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Овощи урожая прошлого года (например, капуста, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

**Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях питания организаций отдыха детей и их оздоровления**

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность, не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям	Салаты, напитки, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	1 раз в смену
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Рацион питания	1	1 раз в смену
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	1 раз в смену
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	5-10 смывов	1 раз в смену
Микробиологические исследования смывов на наличие возбудителей иерсиниозов	Оборудование, инвентарь в овощехранилищах и складах хранения овощей, цехе обработки	5-10 смывов	1 раз в смену
Исследования смывов на наличие яиц гельминтов	Оборудование, инвентарь, тара, руки, спецодежда персонала, сырые пищевые продукты (рыба, мясо,	5 смывов	1 раз в смену
Исследования питьевой воды на соответствие требованиям санитарных норм, правил и гигиенических нормативов по химическим и микробиологическим показателям	Питьевая вода из разводящей сети помещений: моечных столовой и кухонной посуды; цехах: овощном, холодном, горячем, доготовочном	2 пробы	1 раз в смену



**Справочная информация о пищевых продуктах для  
формирования конкурсной документации**

№	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции*
1	абрикосы свежие	ГОСТ 32787-2014
2	абрикосы сушеные без косточки (курага)	ГОСТ 32896-2014
3	апельсины свежие	ГОСТ 34307-2017
4	баклажаны свежие	ГОСТ 31821-2012
5	бананы свежие	ГОСТ Р 51603-2000
6	брусника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
7	варенье	ГОСТ 34113-2017
8	виноград сушеный	ГОСТ 6882-88
9	вишня быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
10	горох шлифованный: целый или колотый	ГОСТ 28674-2019
11	горошек зеленый быстрозамороженный	ГОСТ Р 54683-2011
12	горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112-2017
13	груши свежие	ГОСТ 33499-2015
14	джем	ГОСТ 31712-2012
15	зелень свежая (лук, укроп)	ГОСТ 34214-2017
16	йогурт или биоюгурт	ГОСТ 31981-2013
17	кабачки (цукини) быстрозамороженные	ГОСТ Р 54683-2011
18	кабачки свежие	ГОСТ 31822-2012
19	какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый	ГОСТ 108-2014
20	капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21	капуста брокколи быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
22	капуста брюссельская быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
23	капуста квашеная	ГОСТ 34220-2017
24	капуста китайская (пекинская) свежая	ГОСТ 34323-2017
25	капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке(белокочанная или краснокочанная)	ТУ изготовителя
26	капуста цветная быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
27	капуста цветная свежая	ГОСТ 33952-2016
28	картофель продовольственный свежий	ГОСТ 7176-2017
29	картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
30	киви свежие	ГОСТ 31823-2012
31	кисель	ГОСТ 18488-2000
32	кислота лимонная	ГОСТ 908-2004
33	клубника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
34	клюква быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
35	икра овощная из кабачков	ГОСТ 2654-2017
36	консервы рыбные	ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013
37	крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010
38	крупа гречневая ядрица	ГОСТ 5550-2021
39	крупа кукурузная шлифованная	ГОСТ 6002-2022
40	крупа овсяная	ГОСТ 3034-2021
41	крупа пшеничная	ГОСТ 276-2021



№	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции*
42	крупа пшено шлифованное	ГОСТ 572-2016
43	крупа рис шлифованный)	ГОСТ 6292-93
44	крупа ячменная перловая	ГОСТ 5784-2022
45	кукуруза сахарная в зернах, консервированная	ГОСТ 34114-2017
46	лавровый лист	ГОСТ 17594-81
47	лимоны свежие	ГОСТ 34307-2017
48	лук репчатый свежий	ГОСТ 34306-2017
49	лук репчатый свежий очищенный в вакуумной	ТУ изготовителя
50	мак пищевой	ГОСТ Р 52533-2006
51	макаронные изделия группы А (вермишель, лапша)	ГОСТ 31743-2017
52	малина быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
53	мандарины свежие (не ниже 1 сорта)	ГОСТ 34307-2017
54	масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013
55	масло сладко-сливочное несоленое	ГОСТ 32261-2013
56	мед натуральный	ГОСТ 19792-2017
57	молоко питьевое	ГОСТ 32252-2013
58	молоко цельное сгущенное с сахаром	ГОСТ 31688-2012
59	молоко стерилизованное концентрированное	ГОСТ 3254-2017
60	морковь столовая свежая	ГОСТ 32284-2013
61	мука пшеничная хлебопекарная	ГОСТ 26574-2017
62	мясо, замороженное в блоках – говядина, для детского питания	ГОСТ 31799-2012
63	мясо индейки охлажденное, замороженное	ГОСТ Р 52820-2007
64	натрий двууглекислый (сода пищевая)	ГОСТ 2156-76
65	нектарины свежие	ГОСТ 34340-2017
66	нектары фруктовые и фруктово-овощные	ГОСТ 32104-2013
67	огурцы консервированные без добавления уксуса	ТУ производителя
68	огурцы свежие	ГОСТ 33932-2016
69	огурцы соленые стерилизованные	ГОСТ 34220-2017
70	перец сладкий свежий	ГОСТ 34325-2017
71	плоды шиповника сушеные	ГОСТ 1994-93
72	Повидло	ГОСТ 32099-2013
73	полуфабрикаты мясные крупнокусковые	ГОСТ Р 54754-2021
74	полуфабрикаты натуральные кусковые	ГОСТ 31465-2012
75	полуфабрикаты натуральные кусковые	ГОСТ 31465-2012
76	редис свежий	ГОСТ 34216-2017
77	рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель)	ГОСТ 32366-2013
78	салат свежий (листовый, кочанный)	ГОСТ 33985-2016
79	сахар-песок или сахар белый кристаллический	ГОСТ 33222-2015
80	сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный	ГОСТ 33222-2015
81	свекла свежая очищенная в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
82	свекла столовая свежая	ГОСТ 32285-2013
83	сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте	ГОСТ 28499-2014
84	слива свежая	ГОСТ 32286-2013
85	сливочная	ГОСТ 31452-2012



№	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции*
86	смородина черная быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
87	соль поваренная пищевая выварочная йодированная	ГОСТ Р 51574-2018
88	субпродукты – печень	ГОСТ 31799-2012
89	сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта	ГОСТ 28402-89
90	сыры полутвердые	ГОСТ 32260-2013
91	творог (не выше 9% жирности)	ГОСТ 31453-2013
92	томатная паста или томатное пюре без соли	ГОСТ 3343-2017
93	томаты свежие	ГОСТ 34298-2017
94	тушки цыплят-бройлеров потрошенные охлажденные, замороженные	ГОСТ Р 52306-2005
95	фасоль продовольственная белая или красная	ГОСТ 7758-2020
96	фруктовая смесь быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
97	фрукты косточковые сушеные (чернослив)	ГОСТ 32896-2014
98	хлеб белый из пшеничной муки	ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012
99	хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015
100	хлеб зерновой	ГОСТ 25832-89
101	хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами	ТУ изготовителя
102	хлопья овсяные (вид геркулес, экстра)	ГОСТ 21149-2022
103	чай черный байховый в ассортименте	ГОСТ Р 32573-2013
104	черешня свежая	ГОСТ 33801-2016
105	яблоки свежие	ГОСТ 34314-2017
106	ядро ореха грецкого	ГОСТ 16833-2014
107	яйца куриные столовые	ГОСТ 31654-2012
108	крупа манная	ГОСТ 7022-2019
Примечание:		
* – по ГОСТ или по ТУ изготовителя с показателями не ниже ГОСТ.		



**Справочная информация по гигиеническому воспитанию и обучению детей  
по вопросам здорового питания**

1. Информационный портал Роспотребнадзора о здоровом питании: [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) (в свободном доступе)



2. Информационные материалы ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

2.1. Материалы Образовательного центра по вопросам здорового питания



2.2. Лаборатория здорового питания



2.3. Анимационные видеоролики «Ваня – здоровое питание это просто»



3. Информационные материалы ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора

3.1. Информация о здоровом питании



3.2. Видеоматериалы о здоровом питании



### Библиографические ссылки

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Минздрава России от 15.12.2014 № 834н «Об утверждении унифицированных форм медицинской документации, используемых в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, и порядков по их заполнению».
7. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».
8. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации».
9. Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».
10. Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 «Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания».
11. Никуленкова Т.Т., Ястина Г.М. Проектирование предприятий общественного питания. – М.: КолосС, 2006. – 247 с.

