

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.Е. Градезникова



СОГЛАСОВАНО:

Директор



С.И. Шумкина

" 28 05 2026

2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ**

ПРИ ГБОУ С(О)ОШ

с. ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

**СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

2026 г.

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник			Завтрак			I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-11 лет	50	5	6	16	110
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	7-11 лет	260	9	14	28	351
Чай с лимоном	7-11 лет	205	0	0	15	57
Батон пшеничный	7-11 лет	40	4	0	25	112
	7-11 лет	555	17	20	84	630
Понедельник			Обед			I НЕДЕЛЯ
Огурцы соленые	7-11 лет	60	0	1	1	1
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-11 лет	220	8	13	12	197
Бифштекс из мяса кур с овощами	7-11 лет	090	8	7	21	163
Макаронные изделия отварные	7-11 лет	150	6	5	37	213
Напиток чайный каркаде	7-11 лет	200	2	1	23	98
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	68
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	770	27	27	115	778
Всего	7-11 лет	1325	45	47	199	1408
Наименование		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник			Завтрак			I НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-11 лет	16	4	4	0	55
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	7-11 лет	265	10	16	34	305
Чай с сахаром	7-11 лет	200	0	0	15	57
Батон пшеничный	7-11 лет	70	6	1	36	165
ИТОГО	7-11 лет	551	20	20	85	582
Вторник			Обед			I НЕДЕЛЯ
Салат из редиса с огурцом	7-11 лет	60	1	0	7	31
Суп картофельный с рисом на курином бульоне со сметаной	7-11 лет	210	9	10	31	181
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-11 лет	90	8	10	24	280
Капуста тушеная	7-11 лет	180	3	7	13	138
Компот из сухофруктов	7-11 лет	200	1	0	32	126
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	68
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	790	26	27	128	862
Всего	7-11 лет	1341	46	47	213	1444
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда			Завтрак			I НЕДЕЛЯ
Макаронны, запеченные с яйцом	7-11 лет	150	12	17	23	315
Чай фруктовый	7-11 лет	200	1	0	10	48
Батон пшеничный	7-11 лет	50	4	1	26	118

Десерт фруктовый (яблоко)	7-11 лет	150	1	1	15	38
ИТОГО	7-11 лет	550	17	19	74	519
Среда		Обед				I НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-11 лет	60	0	0	0	8
Рассольник ленинградский на курином бульоне	7-11 лет	260	11	12	39	230
Гречка по-купечески (филе кур)	7-11 лет	240	12	15	43	401
Чай с яблоком	7-11 лет	200	0	0	14	54
Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	800	26	28	112	776
Всего	7-11 лет	1350	43	46	187	1295
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Четверг		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-11 лет	25	1	4	15	75
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	7-11 лет	265	15	13	47	370
Чай зеленый с лимоном	7-11 лет	205	0	0	14	54
Батон пшеничный	7-11 лет	60	1	0	16	71
ИТОГО	7-11 лет	555	17	18	91	570
Четверг		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-11 лет	60	1	6	9	69
Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	7-11 лет	260	15	7	19	193
Голубцы ленивые с соусом сметанным с соусом	7-11 лет	90	7	7	10	122
Рис припущенный	7-11 лет	150	4	7	38	237
Чай с шиповником	7-11 лет	200	0	0	18	75
Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	800	30	27	111	779
Всего	7-11 лет	1355	46	45	202	1349
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Пятница		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-11 лет	100	5	0	0	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-11 лет	200	15	18	76	555
Чай без сахара	7-11 лет	200	0	0	0	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-11 лет	100	0	0	13	38
ИТОГО	7-11 лет	600	21	18	89	617
Пятница		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-11 лет	60	1	0	7	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-11 лет	260	3	8	19	137
Азу с говядиной	7-11 лет	230	18	21	30	380
Компот из свежих яблок	7-11 лет	200	0	0	34	127

<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>7-11 лет</i>	30	2	0	15	67,8
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>7-11 лет</i>	20	1	0	6	38
ИТОГО	<i>7-11 лет</i>	800	26	30	111	781
Всего	7-11 лет	1400	46	48	200	1398

Наименование блюд		Масса порции				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное отварное	7-11 лет	40	8	7	0	78
Суп молочный с макаронными изделиями	7-11 лет	250	7	10	26	200
Напиток чайный каркаде	7-11 лет	200	2	1	23	98
Батон пшеничный	7-11 лет	60	1	1	31	142
ИТОГО	7-11 лет	550	18	19	80	518
Понедельник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из б/к капусты	7-11 лет	060	1	3	7	54
Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	7-11 лет	262,5	6	7	29	154
Тефтели из мяса кур с соусом сметанным с томатом	7-11 лет	90	7	11	17	183
Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	8	5	26	233
Чай фруктовый	7-11 лет	200	1	0	10	48
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	67,8
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	812,5	25	27	111	777
Всего	7-11 лет	1362,5	44	46	191	1295
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7-11 лет	220	16	18	46	352
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-11 лет	100	0	0	13	38
Чай с сахаром	7-11 лет	200	0	0	15	57
Батон пшеничный	7-11 лет	30	1	0	16	71
ИТОГО	7-11 лет	550	17	18	90	518
Вторник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров с чесноком	7-11 лет	60	3	3	2	93
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-11 лет	230	9	11	20	110
Гуляши из птицы (филе куриное)	7-11 лет	90	5	4	1	163
Каша пшеничная рассыпчатая	7-11 лет	150	6	8	38	243
Компот из свежих яблок	7-11 лет	200	0	0	34	127
Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	770	26	26	111	819
Всего	7-11 лет	1480	49	49	220	1545
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Горячий бутерброд с сыром	7-11 лет	40	5	9	10	124
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-11 лет	260	8	9	42	279
Чай с яблоком	7-11 лет	200	0	0	14	55

Батон пшеничный	7-11 лет	50	4	1	26	118
ИТОГО	7-11 лет	550	18	19	92	575
Среда		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-11 лет	60	1	1	3	93
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-11 лет	270	7	10	26	155
Плов из птицы (филе куриное)	7-11 лет	200	19	15	46	377
Чай с лимоном	7-11 лет	205	0	0	15	57
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	67,8
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	785	30	27	111	788
Всего	7-11 лет	1335	48	45	203	1363
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Четверг		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-11 лет	90	8	10	24	280
Макаронные изделия отварные с маслом	7-11 лет	200	5	7	38	220
Чай с шиповником	7-11 лет	200	0	0	18	75
Батон пшеничный	7-11 лет	60	3	1	16	71
ИТОГО	7-11 лет	555	17	18	96	646
Четверг		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из редиса с огурцом	7-11 лет	60	1	3	7	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-11 лет	260	8	9	28	223
Котлеты из мяса кур с соусом	7-11 лет	90	11	9	12	133
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-11 лет	150	3	5	26	154
Компот из сухофруктов	7-11 лет	200	1	0	32	126
Хлеб пшеничный	7-11 лет	40	2	0	14	71
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	780	27	26	126	776
Всего	7-11 лет	1335	44	44	223	1422
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Пятница		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-11 лет	16	4	4	0	55
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	7-11 лет	265	15	13	47	370
Чай зеленый с сахаром, лимоном	7-11 лет	205	0	1	14	54
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-11 лет	100	0	0	13	38
Батон пшеничный	7-11 лет	30	1	0	16	71
ИТОГО	7-11 лет	616	20	18	89	588
Пятница		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-11 лет	60	1	6	9	69
Свекольник на курином бульоне со сметаной	7-11 лет	270	7	7	41	210
Спагетти с соусом Болоньезе	7-11 лет	220	16	13	44	360
Чай с сахаром	7-11 лет	200	0	0	15	57

Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	790	28	26	126	779
Всего	7-11 лет	1406	48	44	215	1367
Для составления меню использованы:						
1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г.						
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений						
3. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера						