

СОГЛАСОВАНО
 Директор Муниципального автономного
 образовательного учреждения Гимназия № 3
 Е.А. Иванова
 «18» 05 2026 год

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Муниципального бюджетного
 учреждения дополнительного образования
 Центр внешкольной работы
 И.Е. Карманова
 «18» 05 2026 год

Примерное пятидневное меню горячих завтраков, обедов пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации питания детей лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул в 2026 году

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
День № 1 – завтрак:						
537	Оладьи со сгущённым молоком	200/30	15,86	16,26	95,73	593,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак						701,33
День № 1 – обед:						
106	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,57	2,77	18,55	109,50
399	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00
448	Соус белый основной	40	1,23	8,50	2,70	92,00
304	Рис отварной	180	4,40	7,20	40,57	245,52
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
Итого за обед						889,62
День № 2 – завтрак:						
253	Каша рисовая вязкая	200/10	6,28	11,82	37,00	279,40
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
Итого за завтрак						603,40
День № 2 – обед:						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,09	6,04	3,78	73,90
96	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25
294	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	15,00	10,70	9,28	188,57
448	Соус белый основной	50	1,88	4,68	5,00	69,65
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,46	303,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
Итого за обед						975,63
День № 3 – завтрак:						
183	Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,18	210,00
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итого за завтрак						539,00
День № 3 – обед:						
17	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00
405	Курица в соусе с томатом	120	22	24,2	5,5	328,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88

342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					853,48
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
258	Каша пшеничная вязкая	200/10	8,72	12,86	37,12	299,00
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,30	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					623,00
	<i>День № 4 – обед:</i>					
2	Салат витаминный	100	2,1	10,1	9,3	136,00
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,02	97,00
406	Плов из отварной птицы	210	44	38	3,8	534,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					973,60
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
301	Омлет натуральный	200	27,14	40,85	4,20	494,28
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
111	Батон	40	9,67	13,72	14,30	221,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>День № 5 – обед:</i>					
76	Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00
108	Суп картофельный с клецками	200/50	1,2	2,6	8,77	63,25
343	Рыба, тушеная в томате	160	13,30	7,20	6,30	143,00
312	Пюре картофельное	180	4,40	7,20	40,57	245,52
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Шоколадный батончик	40	3,10	18,10	20,56	214,00
	Итого за обед					1000,37
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
260	Каша "Дружба"	200	6,57	14,57	31,32	282,75
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					611,75
	<i>День № 6 – обед:</i>					
106	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00
412	Биточки куриные припущенные	100	10,3	10,7	8	170,00
448	Соус белый основной	40	1,23	8,50	2,70	92,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					786,48
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,18	210,00
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					534,00
	<i>День № 7 – обед:</i>					
107	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1	10,2	3,5	110,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95,00
407	Рагу из птицы	225	23,60	21,09	15,09	344,54

42	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					756,14
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
537	Оладьи со сгущённым молоком	200/30	15,86	16,26	95,73	593,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					701,33
	<i>День № 8 – обед:</i>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,09	6,04	3,78	73,90
153	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,2	7,2	16,05	166,25
293	Птица жаренная (бедро, голень)	100	23,57	16,28	0,57	242,58
173	Картофель отварной с маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					875,21
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
260	Каша "Дружба"	200/10	6,57	14,57	31,32	282,75
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	42,00
	Итого за завтрак					606,75
	<i>День № 9 – обед:</i>					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,08	10,1	2,1	102,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95,00
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	20,4	12,7	2,1	275,00
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за обед					676,60
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10	8,66	11,90	38,04	293,80
93	Бутерброд с маслом	40	9,67	13,72	14,30	221,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак					622,80
	<i>День № 10 – обед:</i>					
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
156	Суп-лапша домашняя	250	2,2	2,95	14,7	94,25
294	Котлета рубленая из грудки	100	15,00	10,70	9,28	188,57
312	Пюре картофельное	180	4,40	7,20	40,57	245,52
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Шоколадный батончик	15	3,10	18,10	20,56	214,00
	Итого за обед					1108,28

сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели принт, 2011. -СанПин 2,4,5,2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования" Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений Уральский региональный центр питания, 2013 г.