

Согласовано:

Директор ДГ МАОУ «Гимназия № 6»
Н.Н. Девятова

« 27 » 03 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева

« 27 » 03 2026 г.



**Примерное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 1-4 кл в пришкольном оздоровительном лагере с дневным
пребыванием
(весенний период 2026 г.)**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,4	11	33,27	205,4	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
	Маффин ванильный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,05
Итого за Завтрак		500	18,16	18	86,18	606,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной на курином бульоне	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	13,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	29,58	30	119,56	825,6	
Итого за день		1 280	47,74	48	205,74	1432	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная с соусом томатным	110	8,95	13	10,38	179	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	21,02	21	89,16	639,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	1 021,05
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Печень по-строгановски	100	14,6	15	22,6	245	1 076
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	28,51	28	124,34	834,9	
Итого за день		1 280	49,53	49	213,5	1474,6	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чизкейк творожный	150	17,82	17	44,25	389,2	1 749
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
	Итого за Завтрак	500	18,48	18	74,11	519,6	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	1 824
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	4	27,63	177,5	157
	Пельмени отварные с маслом	150	16,5	10	31,8	231,2	1 454,01
	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	986,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	28,41	28	124,3	783,8	
Итого за день	1 200	46,89	46	198,41	1303,4		

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом томатным	110	10,46	14	11,9	234,3	1 308,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак	510	19,15	20	83,32	623,9		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Уха с крупой	200	10,12	6	15,51	157,8	181
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,89	18	40,11	403,2	1 100
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед	720	29,49	30	125,2	894,5		
Итого за день	1 230	48,64	50	208,52	1518,4		

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики	150	8,72	10	23,31	194,1	1 330,20
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Сок пакетированный 0,2	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Завтрак	570	18,77	19	85,54	588,3	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3	5,08	52,9	1 793
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	7	12,6	126,4	1 015,04
	Плов с мясом птицы	200	17,58	16	59,73	471,5	1 020,08
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	720	28,77	28	120,84	832,3	
Итого за день	1 290	47,54	47	206,38	1420,6		

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Лагерь Комплекс (за Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	14,16	13	38,52	305,3	891
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
	Итого за Завтрак	520	20,31	19	83,53	584,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	4,47	4	16,33	119	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Гуляш из курицы	100	7,14	16	3,6	205,3	1 024
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Обед	780	29,25	30	127,16	885	
Итого за день	1 300	49,56	49	210,69	1469,3		

Итого за период	7 580	289,9	289	1243,24	8618,3	
Среднее значение за период	1 263,30	48,32	48,16666667	207,21	1436,4	

Составил _____ Копецкая Юлия I

Утвердил _____