

Согласовано:

Директор ЛГ МДОУ «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 5-11 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 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: 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	260	11,64	14	41,19	254,3	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		550	20,4	21	94,1	655,3	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной на курином бульоне	250	3,38	6	20,47	148,2	1 018,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		900	32,07	34	136,41	940,6	
Итого за день		1 450	52,47	55	230,51	1595,9	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: 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	220	13,68	9	71,31	417,4	998
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	24,13	23	105,37	734,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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		890	31,16	30	134,82	909,7	
Итого за день		1 450	55,29	53	240,19	1644,3	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чизкейк творожный	200	23,76	22	59	518,2	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	550	24,42	23	88,86	648,6	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	1 824
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	5	34,54	221,9	157
	Пельмени отварные с маслом	180	19,8	12	38,16	277,4	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	820	33,33	35	143,87	934	
Итого за день	1 370	57,75	58	232,73	1582,6		

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: 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	220	9,3	6	55,54	320,4	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	21,26	21	95,94	696,7	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8	951
	Уха с крупой	250	12,65	8	19,38	197,3	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	810	32,93	35	132,86	979,9	
Итого за день	1 370	54,19	56	228,8	1676,6		

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики	200	11,63	13	31,08	258,8	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		620	21,68	22	93,31	653	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5	8,46	88,2	1 793
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	8	15,75	158	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		810	30,52	31	127,37	899,2	
Итого за день		1 430	52,2	53	220,68	1552,2	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Лагерь Комплекс (з: 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	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
Итого за Завтрак		560	22,34	21	86,21	625,8	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,59	5	20,41	148,8	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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		900	33,06	34	145,29	1007,3	
Итого за день		1 460	55,4	55	231,5	1633,1	

Итого за период	8 530	327,3	330	1384,41	9684,7	
Среднее значение за период	1 421,70	54,55	55	230,74	1614,1	

Составил _____ Колецакая Юлия |

Утвердил _____