

МЕНЮ
раскладка на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах 7 - 11 лет в пришкольном летнем лагере
по Урванскому муниципальному району

2026г

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
214	Омлет с морковью	150	14,72	18,92	5,06	249,4	
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	4,8	25,4	0,15
382	Какао с молоком	200	3,4	2,96	17,6	110,64	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
338	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,75	32	143,75	12
	ОБЕД						
85	Борщ зеленый со сметаной	230	3,29	5,27	17,06	128,83	21,01
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,89	3,92	231,81	1,2
49	Салат "Витаминный"	100	2,84	5,02	8,79	91,7	8,25
302	Каша рисовая рассыпчатая	165	3,96	4,76	38,53	212,8	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		55,6	55,94	216,18	1590,58	49,93

2 ДЕНЬ (вторник)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	230	6,53	8,84	35,82	248,96	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	2,68	16,95	106,6	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,12	75,05	
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,26	5,33	0	69,01	
338	Фрукты свежие (абрикосы)	150	1,35	0,14	13,5	60,66	15
	ОБЕД						
96 (а)	Расольник ленинградский с мясом со сметаной	230	7,85	7,68	12,04	148,68	7,7
322	Шницель куриный (натуральный)	100	15,2	3,87	12	143,63	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,27	4,96	33,08	202,04	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,96	3,07	3,65	46,07	8,25
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,2	9,62	46,92	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,2	9,96	45,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
	Мороженое (пломбир)	60	3,4	11,2	11,64	160,96	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		56,49	56,98	212,6	1589,18	38,25
3 ДЕНЬ (среда)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (200/5)	205	9,08	9,87	32,18	253,87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,18	
378	Чай с молоком	200	2,9	2,5	17,2	102,9	1,33
403	Оладьи с яблоками	80	5,35	6,84	22,6	173,36	0,52
338	Фрукты свежие (нектарин)	120	1,1	0,3	10	47,1	5,4

	ОБЕД						
102	Суп картофельный с горохом со сметаной	230	5,05	4,85	15,21	124,69	4,66
268	Котлеты рубленные из говядины	100	15,84	15,3	13,22	253,94	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	165	4,62	5,53	26,4	173,85	
29	Салат из свежих овощей	100	1,9	5,04	3,77	68,04	29,6
349	Компот из сушеных яблок	200	0,16	0,16	16,9	69,68	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,06	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		53,15	53,7	222,86	1587,34	45,81
4 ДЕНЬ (четверг)							
	ЗАВТРАК						
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,15
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	2,83
377	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	2,83
399	Блинчики с маслом (70/5)	75	3,62	6,2	21	154,28	
338	Фрукты свежие (киви)	100	1,1	0,5	14,7	47	92,7
	ОБЕД						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	7,75	5,74	12,53	132,78	8,95
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе	120	15,13	14,2	4,5	206,32	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	165	4,62	5,53	26,4	173,85	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	68,04	1,72
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
71	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	4,9
	Конфеты Сникерс	50	3	11,8	29	234,2	

	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		55,35	54,79	228,16	1604,81	136,08
5 ДЕНЬ (пятница)							
	ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с сыром (150/20г)	170	10,34	10,79	31,97	266,35	0,28
209	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	2,83
382	Какао с молоком	200	3,4	2,96	17,6	110,64	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	71,19	
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	5
338	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,4	15,45	67,8	5
	ОБЕД						
82 (а)	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	230	7,4	7,13	17,25	162,77	9,89
392	Пельмени мясные отварные с маслом (170/5)	175	18,06	11,62	30,64	299,38	0,34
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	4,8	25,4	17,5
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
	Мороженое (пломбир)	60	3,4	11,2	11,64	160,96	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		57,24	55,23	208,46	1559,87	48,16
6 ДЕНЬ (суббота)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша молочная "Дружба" с маслом (200/5)	205	6,59	8,84	30	225,92	0,28

410	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,92	0,04
378	Чай с молоком (100/100/15)	200	2,9	2,5	17,2	102,9	1,3
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,06	37,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	15
	ОБЕД						
102	Суп картофельный с фасолью со сметаной	230	4,49	5,81	13,32	123,53	4,66
293	Птица запеченная	120	18,64	10,78	0,8	174,78	
314	Картофель, запеченный дольками	150	2,89	9,4	25,5	198,16	25,5
45	Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,31	5,07	6,46	76,71	17,1
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	2,83
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		53,14	53,41	214,22	1550,13	70,71
7 ДЕНЬ (понедельник)							
	ЗАВТРАК						
233	Омлет с зеленым горошком, с маслом	150	12,22	12,46	15,07	221,3	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	2,68	16,95	106,6	2,83
429	Булочка " Веснушка"	70	5,09	8,76	34,4	236,8	
338	Фрукты свежие (абрикосы)	150	1,35	0,14	13,5	60,66	15
	ОБЕД						

85 (а)	Борщ зеленый с мясными фрикадельками	230	6,34	8,16	17,78	169,92	21,01
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	0,37
303	Каша пшенная вязкая с маслом	165	4,62	5,53	26,4	173,85	
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	4,11	4,57	59,67	18
349	Компот из сушеных яблок	200	0,16	0,16	16,9	69,68	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		55,38	55,06	211,15	1561,66	61,66
8 ДЕНЬ (вторник)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (200/5)	205	9,08	9,87	32,18	253,87	0,28
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,26	5,33	0	69,01	0,52
377	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	2,83
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,5	24,05	117,3	
338	Фрукты свежие (нектарин)	120	1,1	0,3	10	47,1	5,4
	ОБЕД						
96 (а)	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	230	7,85	7,68	12,04	148,68	7,7
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (100/50)	150	17,83	8,32	15,4	207,8	
312	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,8	146,32	18,15
29	Салат из свежих овощей	100	1,9	5,04	3,77	68,04	29,6
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
	Мороженое (пломбир)	60	3,4	11,2	11,64	160,96	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4

	Итого за весь день	1755	57,96	54,03	210,35	1559,51	70,2
9 ДЕНЬ (среда)							
	ЗАВТРАК						
199	Каша молочная "Дружба" с маслом (200/5)	205	6,59	8,84	30	225,92	0,28
158	Оладьи из кабачков с соусом сметанным (70/20)	90	3,57	5,83	18,75	141,75	5,64
386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	1,4
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,5	24,05	117,3	
338	Фрукты свежие (киви)	100	1,1	0,5	14,7	47	92,7
	ОБЕД						
102	Суп картофельный горохом со сметаной	230	5,05	4,85	15,21	124,69	4,66
285	Макаронник с говядиной с маслом	170	20,33	24,22	28,69	414,06	4,04
71	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	4,9
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	71,19	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
349	Компот из сушеных яблок	200	0,16	0,16	16,9	69,68	0,3
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,06	0,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		52,23	53,1	209,08	1502,44	118,44
10 ДЕНЬ (четверг)							
	ЗАВТРАК						
222	Пудинг из творога со сметанным соусом(150/10)	160	20,7	17,2	37,5	387,6	0,19
377	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	2,83
338	Фрукты свежие (бананы)	150	1,3	0,75	32	139,95	12

	ОБЕД						
113	Суп - лапша домашняя с мясом птицы (филе)	230	9,36	10,6	13,79	188	0,46
244	Плов из отварной говядины	170	17,34	16,64	32,4	348,72	0,39
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	4,8	11,3	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Мороженое (пломбир)	60	3,4	11,2	11,64	160,96	1,72
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день	1530	57,33	57,26	211,6	1576,96	23,46

11 ДЕНЬ (пятница)							
	ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с сыром (150/20)	170	10,1	10,79	31,9	265,11	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	71,19	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,25	0	74,25	
382	Какао с молоком	200	3,4	2,96	17,6		1,6
338	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,4	15,45	67,8	5
	ОБЕД						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	8,5	6,81	14,78	154,41	8,95
235	Шницель рыбный натуральный	100	13,84	8,08	8,78	163,2	1,5
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,3	6,8	38,64	244,96	
46	Салат из свежей капусты с огурцами свежими	100	1,39	5,1	3,76	66,5	21,47
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
349	Компот из сушеных яблок	200	0,16	0,16	16,9	69,68	0,3
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,06	

	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		52,56	52,75	213,12	1426,83	43,1
12 ДЕНЬ (суббота)							
	ЗАВТРАК						
190	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом и маслом	230	6,53	8,84	35,82	248,96	0,28
377	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	2,83
403	Оладьи с яблоками	80	5,35	6,84	22,6	173,36	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
338	Фрукты свежие (абрикосы)	150	1,35	0,14	13,5	60,66	15
	ОБЕД						
84	Борщ с фасолью и картофелем с мясом (гвядина)	230	8,27	8,62	13,03	162,78	0,46
293	Птица запеченная в духовке	120	18,64	10,78	0,8	174,78	
314	Картофель, запеченный дольками	170	2,89	9,4	25,5	198,16	25,5
71	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	4,9
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	1,72
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,3	14,43	70,38	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Конфеты Сникерс	50	3	11,8	29	234,2	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18	72	4
	Итого за весь день		53,35	57,49	236,05	1675,01	55,21

	Итого за весь период		659,78	659,74	2593,83	18784,32	
	Среднее значение за период		54,98167	54,97833	216,1525	1565,36	

Список литератур; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А Тутельяна.-М.Дели плюс,2015