

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

г. Ставрополь

ул. Крайзников

№ 90/07

И-И 63250

ИНН 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

И-И 63250

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ С(О)Ш

с. Мусорка

Некрасова Т.И.

" 29 " 05 2026 г.

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

**ПРИ ГБОУ С(О)ОШ**

с. Мусорка

**СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА  
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**2026 г.**

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>			<b>Завтрак</b>			<b>I НЕДЕЛЯ</b>
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	<b>555</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>630</b>
<b>Понедельник</b>			<b>Обед</b>			<b>I НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>770</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>778</b>
<b>Всего</b>	7-11 лет	<b>1325</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1408</b>
Наименование		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Вторник</b>			<b>Завтрак</b>			<b>I НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>551</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>582</b>
<b>Вторник</b>			<b>Обед</b>			<b>I НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>790</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>128</b>	<b>862</b>
<b>Всего</b>	7-11 лет	<b>1341</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>213</b>	<b>1444</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал

Среда		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Макароны, 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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>519</b>
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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>776</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>187</b>	<b>1295</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>555</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>91</b>	<b>570</b>
Четверг		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-11 лет	60	1	6	9	69
Суп картофельный на курином бульоне с макаронами и картофелем	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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>779</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1355</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>202</b>	<b>1349</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>600</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>617</b>
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
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	67,8
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>111</b>	<b>781</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1400</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>1398</b>

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Понедельник</b>		<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>518</b>
<b>Понедельник</b>		<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>812,5</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>777</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1362,5</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>191</b>	<b>1295</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Вторник</b>		<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>518</b>
<b>Вторник</b>		<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
Гуляш 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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>111</b>	<b>819</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1480</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>220</b>	<b>1545</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Среда</b>		<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>575</b>
<b>Среда</b>		<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	7-11 лет	<b>785</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>788</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1335</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>203</b>	<b>1363</b>

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Четверг</b>		<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>555</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>646</b>
<b>Четверг</b>		<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Салат из редиса с огурцом	7-11 лет	60	1	3	7	31
Суп картофельный на курином бульоне с овощными (картофель)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1895</b>	<b>67</b>	<b>26</b>	<b>126</b>	<b>776</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>2450</b>	<b>84</b>	<b>44</b>	<b>223</b>	<b>1422</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Пятница</b>		<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Сыр п/твердый (порциями)	7-11 лет	16	4	4	0	55
Каша молочная жидкая дружба с маслом,	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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>616</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>588</b>
<b>Пятница</b>		<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
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
<b>ИТОГО</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>790</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>126</b>	<b>779</b>
<b>Всего</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>1406</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>215</b>	<b>1367</b>
<b>Для составления меню использованы:</b>						
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						

