

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Ф.И.О.

для 2026 г.

ДОКУМЕНТОС

Сезон: лето



Десятидневное меню рационов питания учащихся в пришкольном лагере

С " " 2026 г.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	13,92	9,34	26,67	246	311*
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Булочка домашняя	50	1,63	5,82	14,26	116	992
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	22,14	18,43	89,76	612,00	
Салат из белокочанной капусты	60	0,22	0,26	3,88	19	45**
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Кнели из кур с соусом	100	8,97	9,89	7,41	155	301**
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	26,17	25,11	119,81	814	
всего за первый день	1320	48,31	43,54	209,57	1426	
Второй день (вторник)						
Каша молочная овсяная с маслом	245/5	13,96	12,12	32,09	294	311*
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	18,01	19,82	71,48	536	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1,04	3,66	1,14	47	71***
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	11,63	112	96**
Тефтели	100	12,80	15,22	11,44	229	279***
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0,00	30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	810	31,53	32,60	123,30	916	
всего за второй день:	1320	49,54	52,42	194,78	1452,00	
Третий день (среда)						
Каша молочная гречневая с маслом	200/5	11,89	13,72	26,11	275	311*
Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	23,16	137	2**
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	

итого за завтрак:	510	18,37	18,05	88,79	590	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Котлеты рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234**
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	26,34	28,96	106,66	789	
всего за третий день:	1370	44,71	47,01	195,45	1379	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Четвертый день (четверг)						
Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	14,44	13,22	28,33	290	311*
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	21,03	16,49	77,16	545	
Салат из редиса и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	100
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,77	5,67	10,44	106	110*
Котлета домашняя с соусом	100	10,47	6,22	17,71	169	271**
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Лимонад апельсиновый	200	2,13	3,03	23,15	129	839
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	25,03	30,27	121,77	848	
всего за четвертый день:	1320	46,06	46,76	198,93	1393	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Пятый день (пятница)						
Каша молочная рисовая с маслом	250/5	14,02	17,36	28,46	324	311*
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338**
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	605	18,42	18,21	77,57	547	
Салат из капусты белокачанной и сладкого перца	60	0,94	3,61	5,27	57	56
Суп из овощей со сметаной и курицей	200/5/5	4,96	8,54	13,55	151	99**
Жаркое по-домашнему	250	15,50	17,10	36,87	363	259**
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	780	26,14	31,33	109,59	821	
всего за пятый день:	1385	44,56	49,54	187,16	1368	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Шестой день (суббота)						
Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	13,96	11,36	29,08	274	311*
Яйцо отварное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209**
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	23,18	16,38	78,19	551	

Салат «Светофор»	60	0,78	1,95	3,76	36	156
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Гуляш	100	10,64	14,09	2,89	181	260***
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	805	28,42	31,00	115,18	860	
всего за шестой день:	1320	51,6	47,38	193,37	1411	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Седьмой день (вторник)						
Каша «Дружба»	240/5	12,11	14,05	35,77	318	356
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	505	18,56	17,35	75,08	530	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1,04	3,66	1,14	47	71***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,51	5,09	6,54	82	124*
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	16,33	10,10	16,13	212	498*
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389**
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	810	29,96	30,55	112,65	830	
всего за седьмой день:	1315	48,52	47,90	187,73	1360	
		Пищевая ценность				
Наимен. вание блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Восьмой день (среда)						
Каша молочная гречневая с маслом	200/5	11,89	13,72	26,11	275	311*
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338**
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	555	16,35	14,58	75,43	500	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5	3,95	6,86	13,29	110	110*
Биточки рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234**
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	27,44	29,28	112,22	792	
всего за восьмой день:	1410	43,79	43,86	187,65	1292	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Девятый день (четверг)						
Каша молочная овсяная с маслом	200/5	9,00	9,82	28,63	238	311*
Ватрушка с повидлом	60	5,84	8,37	9,05	135	1019
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	18,98	18,61	86,51	587	
Салат из редиса и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	100

Суп из овощей со сметаной	200/5	4,15	8,59	9,50	131	99**
Фрикадельки «Наполи»	100	9,82	11,21	10,83	185	549
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	28,73	33,15	118,39	883	
всего за девятый день:	1320	47,71	51,76	204,90	1470	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Десятый день (пятница)						
Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	14,44	13,22	28,33	290	311*
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	18,49	20,92	67,72	532	
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,73	3,06	6,70	57	52
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/5	3,4	2,66	16,84	96	240*
Плов	250	18,80	19,24	32,80	379	265**
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	228***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	775	27,52	25,87	98,02	722	
всего за десятый день:	1385	46,01	46,79	165,74	1254	
Средняя фактическая норма за 10 дней		47,08	47,70	192,53	1 380,50	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник 2017 рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН изд. 2011 год

**** Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр. 228.

***** Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций изд. 2022 год. Издание 2-е.