



Согласованно
Начальник лагеря

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Утверждаю
Директор АО "ФШП"
О.С Петрухина

**Примерное цикличное меню завтраков, обедов, полдников в лагере отдыха при общеобразовательных школах
для детей с 7-11 лет г.о. Новокуйбышевск, лето 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 день 1								
Завтрак	Булочка Домашняя с маслом	60	4,44	7,80	38,76	242,40	118*/14	
	Биточек в соусе	100	9,25	9,25	13,88	177,50	268/331	
	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50		
	Итого:		635	21,59	17,65	129,34	767,40	
Обед	Икра кабачковая	60	1,40	4,60	8,50	93,00	п.п.	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,30	19,08	131,00	102	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,00	4,30	4,80	108,00	229	
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312	
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	126,60	342	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00		
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00		
	Итого:		790	24,06	18,70	118,68	782,20	
Полдник	Булочка Ароматная	100	7,80	9,60	60,40	360,00	438	
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389	
	Итого:		300	7,88	9,60	85,80	468,60	
	Всего:		1725	53,53	45,95	333,82	2018,20	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Сыр	30	7,60	8,00	0,00	102,00	15
	Булочка Бутербродная	50	4,00	1,30	28,70	142,00	110*
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,10	12,10	35,00	273,30	175
	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	2,68	15,00	149,00	379
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Итого:	580	21,88	24,08	102,30	766,30	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Рассольник Ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	130,00	96
	Мясо, тушеное с капустой	200	15,08	13,85	15,08	344,62	60*
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	740	23,78	18,37	98,14	789,82	
Полдник	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Кондитерские изделия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Кисломолочный пр-кт	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386
	Итого:	360	9,76	7,20	43,00	276,40	
	Всего:	1680	55,42	49,65	243,44	1832,52	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Пирожок с мясом	100	1,75	5,35	37,75	245,35	406
	Омлет натуральный	200	18,28	24,91	20,94	386,79	210
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Итого:	507	20,23	30,26	74,69	697,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,60	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	103
	Плов	250	12,50	25,40	27,60	389,00	265
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	21,76	30,78	113,16	825,20	
Полдник	Пирожок с яблоками	100	5,33	2,00	49,33	237,33	406/470
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Итого:	300	5,41	2,00	74,73	345,93	
	Всего:	1597	47,40	63,04	262,58	1868,27	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Тефтели с соусом	110	8,40	12,20	12,50	193,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	7,47	249,00	171/302
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	84,65	378
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,55	61,50	
	Итого:	645	23,96	21,10	81,12	738,55	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Щи с капустой свежей, картофелем и мясом	225	1,30	3,90	9,20	77,40	88/241
	Рагу из птицы	200	17,20	20,80	23,56	427,00	289
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,70	0,00	35,30	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	765	23,88	25,10	96,10	787,30	
Полдник	Пирожок с картофелем луком	100	5,87	3,20	42,13	221,33	406/467
	Кисломолочный пр-кт	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386
	Итого:	300	11,47	9,60	49,73	331,33	
	Всего:	1710	59,31	55,80	226,95	1857,18	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Бифштекс Адрон с соусом	100	15,40	17,90	3,80	238,00	63*/331
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	635	22,82	23,12	76,26	607,70	
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
	Птица отварная	100	20,40	18,20	1,40	262,00	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309
	Компот из кураги с витамином С	200	0,30	0,00	29,30	118,00	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	34,74	23,00	127,66	875,80	
Полдник	Пирожок с курагой	100	5,60	2,27	49,39	242,67	406/473
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Итого:	307	5,80	2,27	65,39	307,67	
	Всего:	1732	63,36	48,39	269,31	1791,17	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,40	4,60	8,50	93,00	п.п.
	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	10,63	10,63	7,38	167,50	235/330
	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	305
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	542	17,83	19,99	83,68	601,35	
Обед	Салат «Веселая мозаика»	60	0,78	3,00	5,40	54,60	9*
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,00	2,46	131,00	102
	Жаркое по-домашнему	200	15,85	8,62	2,47	305,39	59*
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	126,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	740	27,19	16,02	78,03	808,59	
Полдник	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Итого:	360	4,24	0,80	60,80	275,00	

Всего:	<i>1642</i>	<i>49,26</i>	<i>36,81</i>	<i>222,51</i>	<i>1684,94</i>	
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Колбаса запеченная в тесте	100	10,90	6,90	27,80	217,00	420
	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,50	2,40	36,20	188,00	173
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	600	20,56	12,50	103,34	607,80	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,60	89,80	82
	Гуляш	100	15,40	6,40	3,70	219,50	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,34	40,67	249,59	171,302
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	29,14	17,06	106,81	785,59	
Полдник	Булочка обсыпная с повидлом	100	5,00	11,30	47,80	313,00	
	Кисломолочный пр-кт	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386
	Итого:	300	10,60	17,70	55,40	423,00	
	Всего:	1690	60,30	47,26	265,55	1816,39	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Запеканка из творога с морковью с мол.сгущенным	200	25,80	19,50	106,80	505,00	224
	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	2,68	15,00	149,00	379
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Итого:	560	33,74	22,98	168,20	868,40	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Суп картофельный с крупой, рыбой	225	1,76	2,26	16,46	140,98	101,226
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Горох отварной	150	12,77	1,35	42,90	237,00	197/306
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,70	0,00	35,30	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	815	30,03	16,68	123,86	846,88	
Полдник	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Крендель Сахарный	50	2,20	2,30	17,40	86,00	119*
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Итого:	350	2,68	2,30	55,40	246,60	
	Всего:	1725	66,45	41,96	347,46	1961,88	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Ватрушка с повидлом	75	4,40	2,30	45,30	220,00	410/405/2
	Котлета с соусом	100	9,25	9,25	13,88	177,50	268/331
	Макаронны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	650	22,05	12,35	131,38	729,00	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Суп из овощей	200	1,44	3,92	11,40	86,67	99
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	260,80	290/331
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,40	4,70	35,60	202,50	171,/302
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	24,50	24,52	104,24	797,67	
Полдник	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Итого:	267	3,96	0,80	38,80	179,40	
	Всего:	1707	50,51	37,67	274,42	1706,07	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	57,00	1*
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177,00	73*
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	635	12,44	10,73	82,89	532,50	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,20	174,80	108/109
	Поджарка	65	15,70	8,30	3,70	226,40	251
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	755	28,20	18,94	103,46	795,50	
Полдник	Булочка Чайная	100	9,80	11,40	47,60	332,00	630/2013г.
	Кисломолочный пр-кт	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386
	Итого:	300	15,40	17,80	55,20	442,00	
	Всего:	1690	56,04	47,47	241,55	1770,00	

**В питании ежедневно используется йодированная соль, в меню включены свежие овощи и фрукты, проводится :
С-витаминизация III блюд.**

Технолог: Титова Т.В.

|

|

|

|

|

|

|

|