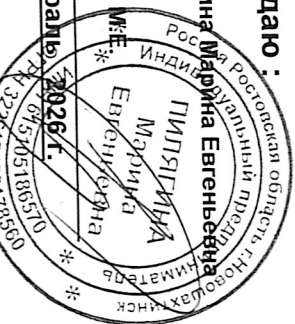


Утверждено :

ИП Пилигина Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

Февраль 2026 г.



Семидневное меню

для организации торжества питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе общеобразовательного учреждения в период весенних каникул 2026 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : весна

суббота

1-ый день	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская обл. 2022г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) по рецепту	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липецкая 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.И. 1994г.	
Завтрак :	7-11 лет и старше					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.	
Омлет натуральный	130	12,60	18,00	3,20	225,20	54-10/2022г	
Помидор свежий	50	0,58	0,08	1,90	10,66	54-33/2022г	
Йогурт 1 шт	125	3,35	3,38	20,25	124,82	Пром	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	180	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак:	505	19,43	21,96	54,15	489,58		
Обед:							
Ши из свежей капусты с картофелем	200	3,18	12,08	6,67	148,12	124/2004г	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,69	16,55	9,49	253,67	374/2004	
Рис отварной	150	4,22	6,92	41,63	245,68	511/2004 г	
Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з /2022	
Соки, выработанные промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	18/2016г	
Итого за обед:	700	26,75	35,85	101,05	834,53		
Всего:	1205	46,18	57,81	155,20	1324,11		

ПОНЕДЕЛЬНИК

2-ой день	Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК:						
Сырники из творога	150	29,40	8,60	31,00	319,10	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузбасса 2016г. Москва 2016г. 29/4/1994 г. 553/1994 г. Таблица № 24, 1994г
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	
Ассорти фруктовое (апельсин, банан)*	100	1,42	0,41	17,10	77,72	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Итого за завтрак:	500	31,77	13,11	56,20	470,07	
ОБЕД:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кузбасса 2016г. Москва 2016г. 54-7 с/2022г. 403/1994 г. 54-33/2022г. 707/2004г
Плов (свиная лопатка б/к)	220	15,95	22,50	51,53	472,42	
Помидор свежий	60	0,69	0,09	2,28	12,69	
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,95	
Итого за обед:	700	27,31	24,85	123,83	829,47	
Всего:	1200	59,08	37,96	180,03	1299,54	18/2016г

ВТОРНИК

3-ий день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак :								
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20		455/1994	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Региональный центр 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" Липишна 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушна В.Р. Москва 2016г
Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1 г/2022г		
Кукуруза консервированная	50	1,50	0,50	6,50	36,50	54-2г/2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн /2022 Пром.		
Кондитерское изделие	30	1,75	2,97	0,01	33,77		18/2016г	
Хлеб пшеничный из муки выс. обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,50	50,90			
Итого за завтрак :	500	20,90	19,67	61,31	506,97			
Обед:								
Рассольник ленинградский	200	3,21	8,64	22,26	179,16	129/1994 г		
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	220	28,09	26,31	28,55	463,35	394/1994 г		
Огулец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г		
Соки,вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
Итого за обед:	700	33,30	35,75	94,66	833,14			
Всего:	1200	54,20	55,42	155,97	1340,11			

среда

4-ый день	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
Завтрак:								
Запеканка из творога	150	32,00	12,04	23,50	330,36	366/2004 г.		
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	553/1994 г		
Ассорти фруктовое (блоко, апельсин)*	100	1,30	0,30	15,10	68,30	Таблица № 24, 1994г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН /2022		
Итого за завтрак:	500	34,25	16,44	46,70	471,91			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картошкой	200	3,27	8,43	12,73	139,87	124/2004г		
Тертая (филе птицы)	90	16,22	9,75	19,27	229,71	423/1994г		
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г		
Огурец, помидор свежий в нарезке	60	0,60	0,10	1,90	10,65	54-2з, 54-3 з/2022г		
Соки, вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г		
Итого за обед:	700	32,43	26,57	115,15	829,20			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
Итого за обед:	700	32,43	26,57	115,15	829,20			
Всего:	1200	66,68	43,01	161,85	1301,11			

четверг

5-ый день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20	4,66	5,86	0,00	71,38		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,20	0,10	66,1	54-193/2022г	
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	220,28	54-25.1в/2022г	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн /2022г	
Яйцо куриное вареное	50	6,35	2,75	0,38	78,67	54-60/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак :	500	18,41	21,31	46,68	515,23		
ОБЕД:							
Суп картофельный с бобовыми (горюх)	200	5,92	5,35	21,31	158,07	139/2004	
Курица (филе) тушеная с морковью в сметане	90	27,82	6,15	17,35	236,03	54-25 м /2022	
Макаронные изделия отварные	150	6,48	5,88	39,36	236,28	54-1 г/2022г	
Кукуруза консервированная отварная, огурац сложки в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213,54-23/2022г	
Соки,вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г	
Итого за обед :	700	42,76	18,28	122,52	827,22		
Всего :	1200	61,17	39,59	169,20	1342,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор, 2022г.

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах "Хлебродинформ"
Пашнина 2004 г Сборник рецептов блюд для
предпринятии общественного питания Марчук
Ф.Л.1994г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций Кучина
В.Р.
Москва 2016г

ПЯТНИЦА

6-ой День		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Наименование блюда	Масса порции возраст 7-11 лет и старше (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
Вареники ленивые с сметаной и сахаром	200	28,00	19,04	28,00	398,60		293/1994г
Ассорти фруктовое (банан, апельсин)	100	1,42	0,41	17,10	77,72		Табл №24/1994г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн /2022
Итого за завтрак :	500	29,62	19,45	51,60	503,12		
ОБЕД:							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,85	7,58	15,05	155,82		110/2004г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка блк)	220	28,09	26,31	28,55	463,35		54-28м/2022г
Помидор, огурец свежий	60	0,60	0,10	1,90	10,65		54-23,54-33/2022г
Соки, газированные промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60		707/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс обогатенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за обед :	700	37,84	34,09	91,85	825,32		
Всего :	1200	67,46	53,54	143,45	1328,44		
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

суббота

7-ой День		Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовградзор, 2022г. Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
Завтрак :								
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,20	5,00	162,20	455/1994		
Картофельное пюре	150	10,17	7,98	26,62	218,98	520/2004г		
Кувурда консервированная	50	1,50	0,50	6,50	36,50	54-213/2022г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	1,20	0,40	18,00	78,00	54-2гн /2022 Пром		
Кондитерское изделие	30	1,75	2,97	0,01	33,77			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г		
Итого за завтрак :	500	26,67	23,15	66,93	580,35			
Обед:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,37	2,16	23,97	148,81	54-7 с/2022г		
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	18,01	14,68	17,96	276,00	383/2004г		
Рис отварной	150	4,22	6,92	46,63	245,68	511/2004 г		
Осужец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2 з/2022		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004		
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,70	6,40	35,38	18/2016г		
Итого за обед:	700	32,44	24,56	124,72	829,57			
Всего:	1200	59,11	47,71	191,65	1409,92			

Продолжение таблицы

Примечание:
Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;