

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Коктебельская школа»



Н. А. Карнафель

« » 2026 год

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



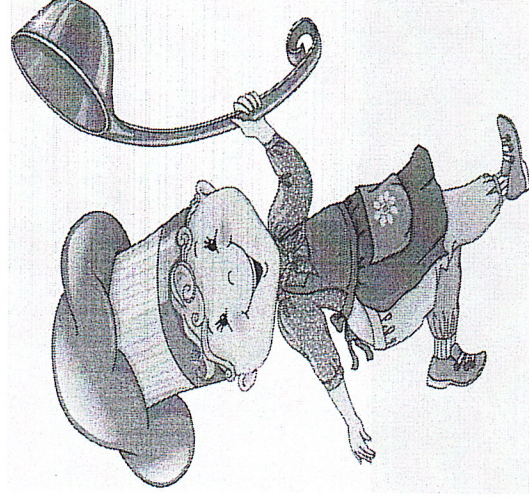
В. П. Федори

« » 2026 год

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

7-11 лет



2026 год
г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	68,6	15
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338/339
		610	22,48	23,16	97,53	686,6	
Питие на завтрак	Овощи по сезону*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,44	12,83	13,14	215,4	111/288
Обед	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295	259
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,17	0,31	14,9	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого на обед		806	33,13	33,01	110,78	877,5	
Итого на день		1416	55,61	56,17	208,31	1564,1	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	210
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
	Итого за завтрак	671	18,12	19,07	77,35	530,7	
	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	15,46	15,98	256	234
Обед	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшеничная, или перловая	150	3,6	4,32	38,64	243,7	302
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	359
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
	Итого за обед	989	28,96	25,1	180,53	1077,3	
	Итого за день	1660	47,08	44,17	257,88	1608	

Неделя 1 День 3

	Залежанка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,41	274,72	223
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
Итого за завтрак		466	24,9	25,42	74,57	601,82	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	82
	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	111
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		849	58,06	59,02	195,6	1491,47	
Итого за день		1315	82,96	84,44	270,17	2093,29	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	42,36	251	181
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	214
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
	Итого за завтрак	607	13,58	28,62	87,45	596,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	5,27	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339	
Итого за обед	974	29,96	22,38	143,89	1282,35		
Итого за день	1581	43,54	51	231,34	1878,45		

Неделя 1 День 5

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204
	Сырник со сметаной	75/10	12,87	14,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПП
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
	Итого за завтрак	537	28,78	30,78	83,79	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	265
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПП
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед	849	26,62	23,87	123,42	793,45		
Итого за день	1386	55,4	54,65	207,21	1482,15		

Неделя 2 День 6

Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	6,11	10,72	49,05	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	41	3,28	1,02	21,73	110	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339
	Итого за завтрак	583	11,34	19,43	113,86	584,1	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	12,25	3,78	181	250
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
Итого за обед	1000	0,4	0,2	18,35	50,5	338/339	
Итого за день	1542	39,92	43,93	250,05	1441,2		

Неделя 2 День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Итого за завтрак	621	19,73	38,53	47,71	619	
	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
Обед	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	9,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
	Каша рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или гречневая, или пшенная, или перловая	150	3,6	4,32	38,64	243,7	302
Итого за обед	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ГР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ГР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	22,5	101	338/339
	Итого за обед	984	41,46	24,41	154,47	1041,05	
Итого за день	1605	61,19	62,94	202,18	1660,05		

Неделя 2 День 8

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/15	17,1	11,9	27,48	285	222
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	106,38
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
Итого за завтрак	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	101	338/339
		465	29,58	34,34	115,79	769,6	
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки паровые	80	7,21	7,9	6,87	117	281
	Рагу из овощей	180	4,64	1,45	30,74	156,6	
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
		869	22,01	16,23	119,49	705,55	
Итого за обед							
Итого за день		1334	51,59	50,57	235,28	1475,15	

Неделя 2 День 9

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122	214
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,27	0,24	12,5	50,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	итого за завтрак	650	11,18	22,37	47,17	434,1	
	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	5,27	15,94	552,25	119
	Тефтели 1 вариант	80/50	10,55	11,18	13,13	195,98	278
(Обед)	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,45	32	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	28,2	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	итого за обед	981	29,11	23,44	139,92	1290,48	1122
	итого за день	1631	40,29	45,81	187,09	1724,58	

Неделя 2 День 10

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	49,05	251	182
	Вагрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	48	338/339
Итого за завтрак	623	22,19	19,62	124,33	687,5		
Обед	Овощи по сезону*	60	0,7	0,1	3,46	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,33	18,46	127,2	104
	Оладьи из пчени	100	18,68	22,56	7,64	328	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,46	9,95	21,32	202,2	203
	Хлеб пшеничный	58	4,64	1,45	30,74	156,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	48	338/339
	Итого за обед	924	40,47	38,03	128,57	1030,1	
	Итого за день	1547	62,66	57,65	252,9	1717,6	
Среднее значение за период		540,24	551,33	2302,41	16644,57		

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.: ДеЛиПлюс, 2017.-544с.
2. СанПиН 2.3/2.4-3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

При приготовлении блюд используется йодированная соль

* В качестве закуски на обед используются порционированные свежие овощи (№ рецептуры 71), салат из сежих огурцов, помидоров с добавлением свежей зелени (№ рецептуры 18,19,20,23,24,25)

ТОГО ПО МЕНЮ

	ТОЮ:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
32	того за 10 дней:	537	543	2318	16485
10	среднее значение за период в день	53,7	54	232	1649
1Р	форма согласно Приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3.590-20	53	54,5	231	1621
79	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от				
39	энергетичности	101	100	100	102

/ Под ред.

ганизаций"
уты.

ением

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листа(ов)

Генеральный директор АО «Школьный
комбинат»

В.И. Федори

