

РАЗРАБОТАНО:  
Директор  
ООО "Детское питание"  
Т.А. Полуляхова

СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
основная общеобразовательная школа

---

Исакова Елена Владимировна

---

---

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
ПРИ ГБОУ ООШ с. Жигули СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА  
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**2025 Г.**



Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>		<b>Завтрак</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4.00	6.00	16.00	210
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	7-12 лет	260	6.68	13.70	27.54	451
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.20	0.05	15.01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
<b>ИТОГО</b>	7-12 лет	<b>560</b>	<b>14.83</b>	<b>20.251</b>	<b>84.5</b>	<b>836.267</b>
<b>Понедельник</b>		<b>Обед</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Огурцы свежие (порционно)	7-12 лет	20	0.14	0.00	0.36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2.88	8.34	10.93	124
Стейк куриный с соусом	7-12 лет	90	8.94	10.03	9.97	133
Спагетти ( вермишель) отварные с маслом	7-12 лет	150	5.90	4.90	36.72	213
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0.98	0.00	35.71	140
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
<b>ИТОГО</b>	7-12 лет	<b>770.00</b>	<b>22.22</b>	<b>23.74</b>	<b>115.02</b>	<b>717.87</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1325.00</b>	<b>37.05</b>	<b>43.99</b>	<b>199.52</b>	<b>1554.13</b>
Наименование		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Вторник</b>		<b>Завтрак</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3.58	3.50	0.00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	265	9.5	15.6	33.65	305
Какао с молоком	7-12 лет	200	2.700	2.930	22.840	125.2
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6.02	0.70	36.33	165
<b>ИТОГО</b>	7-12 лет	<b>551</b>	<b>21.8</b>	<b>22.73</b>	<b>92.82</b>	<b>642.8</b>
<b>Вторник</b>		<b>Обед</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	20	0.22	0.04	0.76	4
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	7-12 лет	262.5	4.40	3.36	20.29	124
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-12 лет	90	4.78	4.24	1.42	163
Рис припущенный	7-12 лет	150	3.60	6.60	38.48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0.24	0.10	18.35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38
<b>ИТОГО</b>	7-12 лет	<b>772.5</b>	<b>16.622</b>	<b>14.81</b>	<b>100.626</b>	<b>709.08</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1323.5</b>	<b>38.422</b>	<b>37.54</b>	<b>193.446</b>	<b>1351.846</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Среда</b>		<b>Завтрак</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Макаронны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7.70	6.90	23.03	185
Чай с лимоном	7-12 лет	207.0	0.2	0.0	13.8	53.7
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.95	0.50	25.95	118
Десерт фруктовый ( яблоко)	7-12 лет	150	0.60	0.60	14.70	67
<b>ИТОГО</b>	7-12 лет	<b>557</b>	<b>12.493</b>	<b>8.046</b>	<b>77.441</b>	<b>423.31</b>
<b>Среда</b>		<b>Обед</b>				<b>1 НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2.92	8.33	14.56	137
Биточек из минтая с овощами с соусом	7-12 лет	90	11.20	4.76	9.78	133
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3.92	5.40	31.64	185
Компот из кураги	7-12 лет	200	1.15	0.00	34.40	137
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1.50	0.18	9.94	45
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42	38

<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>800</b>	<b>22.535</b>	<b>18.924</b>	<b>113.882</b>	<b>706.39</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1357</b>	<b>12.49</b>	<b>26.97</b>	<b>191.32</b>	<b>1130</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Четверг</b>		<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Кондитерское изделие ( пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1.60	1.40	40.50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6.60	7.32	41.24	256
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.20	0.05	15.00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0.57	0.30	15.57	71
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>550</b>	<b>8.97</b>	<b>9.07</b>	<b>112.31</b>	<b>559.06</b>
<b>Четверг</b>		<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	310	3.4	7.6	12.3	160.0
Пельмени отварные с маслом	7-12 лет	130	16.6	12.0	25.4	277.2
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0.1		33.6	137.8
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	3.0	0.4	12.0	90
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1.7	0.3	9.6	57.0
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>25.5</b>	<b>20.4</b>	<b>100.0</b>	<b>753.0</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1320</b>	<b>34.5</b>	<b>29.4</b>	<b>212.3</b>	<b>1312.0</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Пятница</b>		<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5.19	0.29	0.14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15.69	14.40	89.56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0.00	0.00	0.00	0
Фруктовый десерт порционно ( яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80	38
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>600</b>	<b>21.28</b>	<b>14.69</b>	<b>102.50</b>	<b>617.00</b>
<b>Пятница</b>		<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	210	6.63	7.18	23.22	179
Тефтели из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6.80	7.11	9.62	121.90
Каша гречневая вязкая	7-12 лет	150	7.7	5.4	26.3	232.6
Сок фруктовый	7-12 лет	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.28	0.27	14.91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1.600	0.30	9.60	57

<i><b>ИТОГО</b></i>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>30.16</b>	<b>26.49</b>	<b>120.89</b>	<b>870.06</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1370</b>	<b>51.44</b>	<b>41.18</b>	<b>223.39</b>	<b>1487.06</b>

Наименование блюд		Масса порции			
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Понедельник</b>			<b>Завтрак</b>		
Яйцо куриное отварное	7-12 лет	40	7.8	7.2	0.4
Суп молочный с макаронными изделиями	7-12 лет	260	7.0	6.4	25.8
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.2	0.1	15.0
Батон пшеничный	7-12 лет	50	1.0	0.5	26.0
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>550</b>	<b>16.013</b>	<b>14.141</b>	<b>67.16</b>
<b>Понедельник</b>			<b>Обед</b>		
Салат из б/к капусты	7-12 лет	060	0.9	3.0	6.0
Борщ Сибирский со сметаной, мясом	7-12 лет	260	1.8	4.8	13.3
Плов из птицы (филе куриное)	7-12 лет	200	18.8	15.2	45.5
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0.1		33.6
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.3	0.3	14.9
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.1	0.2	6.4
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>12.17</b>	<b>20.08</b>	<b>103.30</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1320</b>	<b>28.19</b>	<b>34.224</b>	<b>170.46</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Вторник</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	7-12 лет	265	6.6	7.3	41.2
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0.2	0.1	15.0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>602</b>	<b>8.17</b>	<b>8.02</b>	<b>80.01</b>
<b>Вторник</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежих помидоров с чесноком	7-12 лет	60	0.57	0.69	1.90
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-12 лет	230	3.80	5.22	14.00
Котлеты из говядины с соусом	7-12 лет	90	8.19	10.03	9.97
Каша пшеничная рассыпчатая	7-12 лет	150	6.4	7.5	37.5
Компот из кураги	7-12 лет	200	1.00	0.00	23.40
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.3	0.3	14.9
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.102	0.20	6.42
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>780</b>	<b>23.345</b>	<b>23.91</b>	<b>108.1</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1500</b>	<b>46.12</b>	<b>47.13</b>	<b>214.3</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Среда</b>			<b>Завтрак</b>		
Горячий бутерброд с сыром	7-12 лет	40	5.29	6.68	10.32
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	260	8.15	7.21	45.87
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0.20	0.05	15.01
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.05	0.50	25.95
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>550</b>	<b>16.7</b>	<b>14.4</b>	<b>97.1</b>
<b>Среда</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0.6	0.7	1.9
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	220	2.9	8.3	10.9
Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	7-12 лет	90	7.6	10.2	9.5
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3.3	4.5	26.4
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0.8		32.0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2.3	0.3	14.9
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.1	0.2	6.4
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>18.5</b>	<b>24.2</b>	<b>102.0</b>

<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1480</b>	<b>36.5</b>	<b>47.6</b>	<b>202.1</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Четверг</b>		<b>Завтрак</b>			
Сосиска отварная с соусом	7-12 лет	100			
Спагетти ( вермишель) отварные с маслом	7-12 лет	200	4.7	0.7	6.0
Фруктовый чай	7-12 лет	200	0.6	0.4	10.4
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3.1	0.5	26.0
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>550</b>	<b>8.35</b>	<b>1.6</b>	<b>42.35</b>
<b>Четверг</b>		<b>Обед</b>			
Салат из свежих огурцов с редисом	7-12 лет	60	0.8	0.1	7.1
Суп рисовый со сметаной, мясом	7-12 лет	210	5.1	9.6	16.5
Бифштекс рубленый из мяса цыплят с соусом	7-12 лет	90	10.2	13.3	8.7
Каша гречневая рассыпчатая	7-12 лет	150	7.7	5.4	26.3
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0.1	0.0	33.6
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2.4	0.3	14.5
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1.1	0.2	6.4
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>27.3</b>	<b>28.8</b>	<b>113.1</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1480</b>	<b>53.9</b>	<b>57.6</b>	<b>219.1</b>
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Пятница</b>		<b>Завтрак</b>			
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3.58	3.50	0.00
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7-12 лет	210	8.15	7.21	45.87
Чай с лимоном	7-12 лет	207	0.30	0.09	16.30
Фруктовый десерт порционно ( яблоко)	7-12 лет	100	0.40	0.00	12.80
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0.57	0.30	15.57
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>563</b>	<b>13.0</b>	<b>11.1</b>	<b>90.5</b>
<b>Пятница</b>		<b>Обед</b>			
Салат из свежих огурцов	7-12 лет	60	0.75	0.06	7.14
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	210	6.63	7.18	23.22
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	7-12 лет	230	4.01	11.39	28.45
Напиток из шиповника	7-12 лет	200	0.80	0.00	26.97
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2.4	0.3	14.5
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1.7	0.3	9.6
<b>ИТОГО</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>770</b>	<b>16.2</b>	<b>19.2</b>	<b>109.9</b>
<b>Всего</b>	<b>7-12 лет</b>	<b>1333</b>	<b>29.2</b>	<b>30.3</b>	<b>200.4</b>
<b>Для составления меню использованы:</b>					

1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлеб 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

Энергетическая ценность, ккал
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
78.0
194.0
57.3
118.0
<b>447.267</b>
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
53.6
103.0
377.0
137.8
67,8
38.0
<b>737.12</b>
<b>1184</b>
Энергетическая ценность, ккал
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
256.0
57.3
38
71
<b>412.40</b>
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
93
110
133
243.0
94
67,8
38
<b>778.966</b>
<b>1464.932</b>
Энергетическая ценность, ккал
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
124
279
57
118
<b>577.5</b>
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
93.0
124.0
158.0
154.2
126.0
67,8
38.0
<b>761.0</b>

<b>1429.0</b>
Энергетическая ценность, ккал
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
249.6
47.6
118.0
<b>415.2</b>
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
31.0
181.0
179.2
232.6
127.0
70.5
38.0
<b>859.3</b>
<b>1687.6</b>
Энергетическая ценность, ккал
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
47
279
63
38
71
<b>497.9</b>
<b>II НЕДЕЛЯ</b>
31
179
330
107
70.5
57.0
<b>775.4</b>
<b>1273.3</b>
«продинформ»
реждений,