



**Согласовано:**

И.о. директора МБОУ СОШ № 56  
города Кирова

И. В. Прилукова

16 марта 2026 г.

**Утверждаю:**

начальник КШП  
МКУ «КШ»

Шулепов В.В.

“ ” 2026г

**примерное  
5-ти дневное меню  
для оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей,  
на период весенних каникул 2026 г  
с 12 лет и старше**

295-40												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A	
<b>1 день понедельник</b>												
завтрак												
яйцо вареное	40	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	287,00
макароны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4
кекс детский	100	6,00	11,00	56,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00
<b>итого</b>	<b>745</b>	<b>29,00</b>	<b>35,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1095,00</b>	<b>1263,00</b>	<b>690,00</b>	<b>391,00</b>	<b>5,00</b>	<b>11,00</b>	<b>10,00</b>	
обед												
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	21,00	0,00	132/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
Филе кур. запеченное с помидорами	150	26,00	20,00	5,00	307,00	1485,00	448,00	197,00	2,00	10,00	1,00	532,21
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	76,00	4,00	0,00	0,00	455/96
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806,09
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312,05
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	0,00	0,00	930,00
<b>итого</b>	<b>990</b>	<b>53,00</b>	<b>37,00</b>	<b>137,00</b>	<b>1089,00</b>	<b>2833,00</b>	<b>1677,00</b>	<b>350,00</b>	<b>9,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1735</b>	<b>82,00</b>	<b>72,00</b>	<b>303,00</b>	<b>2184,00</b>	<b>4096,00</b>	<b>2367,00</b>	<b>741,00</b>	<b>14,00</b>	<b>53,00</b>	<b>11,00</b>	
<b>2 день вторник</b>												
завтрак												
сыр порциями												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	69,00	634,05
молоко стуженное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201,01
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954,00
<b>итого</b>	<b>655</b>	<b>62,00</b>	<b>45,00</b>	<b>117,00</b>	<b>1127,00</b>	<b>698,00</b>	<b>1003,00</b>	<b>562,00</b>	<b>8,00</b>	<b>77,00</b>	<b>69,00</b>	
обед												
суп крестьянский с рисом	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00	1,00	20,00	0,00	134,00
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
клецки из свинины с сыром	100	19,00	34,00	5,00	403,00	785,00	298,00	182,00	2,00	34,00	1,00	348,13
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244,05
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,20
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>40,00</b>	<b>80,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1266,00</b>	<b>3146,00</b>	<b>1123,00</b>	<b>290,00</b>	<b>7,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1620</b>	<b>102,00</b>	<b>95,00</b>	<b>276,00</b>	<b>2393,00</b>	<b>3844,00</b>	<b>2126,00</b>	<b>862,00</b>	<b>15,00</b>	<b>160,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>3 день среда</b>												
завтрак												
омлет натуральный	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	111,14
зеленый горошек порционно	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	801,00
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	25,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4
кекс апельсиновый	100	6,00	13,00	55,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	6,00	0,00	85,00
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00
<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>31,00</b>	<b>44,00</b>	<b>139,00</b>	<b>1032,00</b>	<b>681,00</b>	<b>795,00</b>	<b>252,00</b>	<b>6,00</b>	<b>20,00</b>	<b>10,00</b>	
обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	20,00	0,00	110/4
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629,00
гуляш из свинины	100/125	23,00	57,00	9,00	641,00	576,00	544,00	26,00	3,00	6,00	0,00	169/27
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806,09
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312,05
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,20
<b>итого</b>	<b>1090</b>	<b>43,00</b>	<b>78,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1495,00</b>	<b>2437,00</b>	<b>1440,00</b>	<b>131,00</b>	<b>10,00</b>	<b>37,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1795</b>	<b>74,00</b>	<b>122,00</b>	<b>294,00</b>	<b>2527,00</b>	<b>3118,00</b>	<b>2235,00</b>	<b>383,00</b>	<b>16,00</b>	<b>57,00</b>	<b>10,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Са	Fe	С	А	
<b>4 день четверг</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	1,00	92,00	634,04
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
яблосин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954,00
<b>итого</b>	<b>682</b>	<b>44,00</b>	<b>25,00</b>	<b>124,00</b>	<b>912,00</b>	<b>415,00</b>	<b>793,00</b>	<b>525,00</b>	<b>3,00</b>	<b>76,00</b>	<b>92,00</b>	
<b>обед</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	30,00	0,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629/06
Филе новинка из свинины	100	20,00	52,00	5,00	573,00	630,00	407,00	23,00	3,00	1,00	0,00	387,20
люле картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	36,00	0,00	226/03
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244/05
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,20
<b>итого</b>	<b>965</b>	<b>39,00</b>	<b>68,00</b>	<b>142,00</b>	<b>1426,00</b>	<b>2593,00</b>	<b>2174,00</b>	<b>145,00</b>	<b>7,00</b>	<b>92,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1647</b>	<b>83,00</b>	<b>93,00</b>	<b>266,00</b>	<b>2338,00</b>	<b>3008,00</b>	<b>2967,00</b>	<b>670,00</b>	<b>10,00</b>	<b>168,00</b>	<b>92,00</b>	
<b>5 день пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93,01
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/40
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00
<b>итого</b>	<b>785</b>	<b>21,00</b>	<b>25,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1008,00</b>	<b>944,00</b>	<b>738,00</b>	<b>241,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>обед</b>												
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,00	5,00	17,00	121,00	605,00	458,00	28,00	1,00	17,00	0,00	129/96
фрикаделька из свинины	12,5	3,00	2,00	0,00	29,00	118,00	4,00	2,00	0,00	0,00	0,00	688,01
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629/00
котлета лукоморье	100	22,00	21,00	7,00	302,00	645,00	305,00	28,00	2,00	0,00	0,00	531,04
картофель запеченный с сыром	180	6,00	14,00	25,00	254,00	905,00	884,00	140,00	2,00	30,00	0,00	836,00
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806,00
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,20
<b>итого</b>	<b>977,5</b>	<b>44,00</b>	<b>47,00</b>	<b>149,00</b>	<b>1203,00</b>	<b>2855,00</b>	<b>2018,00</b>	<b>256,00</b>	<b>8,00</b>	<b>54,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>всего</b>	<b>1762,5</b>	<b>65,00</b>	<b>72,00</b>	<b>320,00</b>	<b>2211,00</b>	<b>3799,00</b>	<b>2756,00</b>	<b>497,00</b>	<b>12,00</b>	<b>64,00</b>	<b>60,00</b>	

примечание:  
для приготовления блюд используются:  
-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.  
В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены  
пищевых продуктов.

главный технолог

*Исупова*

Исупова Л.И.