

Согласовано:



И.о. директора МБОУ СОШ № 56
города Кирова

И. В. Прилукова

16 марта 2026 г.

Утверждаю:

начальник КШП
МКУ "КП и СР"

Шуплецов В.В.

" " 2026г

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период весенних каникул 2026 г
с 7 до 11 лет**

| Меню 253-20 | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | микроэлементы | | | | витамины (мг) | | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | Na | K | Ca | Fe | С | А | |
| 1 день понедельник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| 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 |
| 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 |
| итого | 720 | 27,00 | 34,00 | 153,00 | 1027,00 | 1185,00 | 665,00 | 386,00 | 4,00 | 11,00 | 10,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,00 | 4,00 | 9,00 | 74,00 | 503,00 | 293,00 | 24,00 | 1,00 | 17,00 | 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 | 100 | 18,00 | 13,00 | 3,00 | 205,00 | 990,00 | 298,00 | 131,00 | 1,00 | 6,00 | 0,00 | 532,08 |
| рис отварной | 150 | 14,00 | 8,00 | 31,00 | 223,00 | 588,00 | 440,00 | 65,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 |
| огурец свежий к гарниру | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 7,00 | 4,00 | 118,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 806,00 |
| 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 | 84,00 | 13,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| итого | 795 | 40,00 | 28,00 | 111,00 | 846,00 | 2326,00 | 1262,00 | 254,00 | 7,00 | 27,00 | 0,00 | |
| всего | 1515 | 67,00 | 62,00 | 264,00 | 1873,00 | 3511,00 | 1927,00 | 640,00 | 11,00 | 38,00 | 10,00 | |
| 2 день вторник | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| сыр порциями | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 70,00 | 220,00 | 20,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 5,12 |
| запеканка творожная | 150 | 24,00 | 14,00 | 23,00 | 325,00 | 74,00 | 196,00 | 232,00 | 1,00 | 1,00 | 69,00 | 634,02 |
| молоко стученное | 50 | 4,00 | 4,00 | 28,00 | 154,00 | 65,00 | 183,00 | 154,00 | 0,00 | 1,00 | 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 | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| апельсин порционный | 150 | 1,00 | 0,00 | 10,00 | 54,00 | 17,00 | 248,00 | 43,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 954,00 |
| итого | 620 | 38,00 | 24,00 | 103,00 | 798,00 | 557,00 | 702,00 | 641,00 | 2,00 | 77,00 | 111,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 200 | 2,00 | 6,00 | 8,00 | 78,00 | 479,00 | 197,00 | 26,00 | 1,00 | 16,00 | 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 | 90 | 17,00 | 31,00 | 5,00 | 362,00 | 706,00 | 268,00 | 164,00 | 2,00 | 30,00 | 1,00 | 348,1 |
| вермишель отварная | 150 | 5,00 | 5,00 | 36,00 | 211,00 | 1008,00 | 64,00 | 20,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 273/96 |
| помидоры свежие к гарниру | 60 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 14,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 1,00 | 15,00 | 0,00 | 241/96 |
| напиток яблочный | 200 | 2,00 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 7,00 | 70,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 190,00 |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299,00 |
| итого | 785 | 34,00 | 47,00 | 121,00 | 1028,00 | 2821,00 | 783,00 | 259,00 | 8,00 | 65,00 | 1,00 | |
| всего | 1405 | 72,00 | 71,00 | 224,00 | 1826,00 | 3378,00 | 1485,00 | 900,00 | 10,00 | 142,00 | 112,00 | |
| 3 день среда | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| омлет натуральный | 105/5 | 11,00 | 18,00 | 2,00 | 218,00 | 162,00 | 157,00 | 82,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 111,00 |
| 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 | 26,00 | 98,00 | 65,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 685/4 |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| кекс апельсинка | 100 | 6,00 | 13,00 | 55,00 | 370,00 | 89,00 | 110,00 | 36,00 | 1,00 | 6,00 | 0,00 | 85,00 |
| 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 |
| итого | 630 | 24,00 | 34,00 | 125,00 | 865,00 | 530,00 | 698,00 | 210,00 | 4,00 | 19,00 | 10,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,00 | 3,00 | 10,00 | 78,00 | 480,00 | 264,00 | 33,00 | 1,00 | 16,00 | 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 | 90/75 | 20,00 | 52,00 | 5,00 | 565,00 | 352,00 | 453,00 | 18,00 | 3,00 | 4,00 | 0,00 | 169,23 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,00 | 10,00 | 28,00 | 222,00 | 583,00 | 170,00 | 17,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 297/4 |
| огурец свежий к гарниру | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 7,00 | 4,00 | 118,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 806,00 |
| 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 | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299,00 |
| итого | 860 | 34,00 | 70,00 | 114,00 | 1226,00 | 1877,00 | 1205,00 | 104,00 | 9,00 | 24,00 | 0,00 | |
| всего | 1490 | 58,00 | 104,00 | 239,00 | 2091,00 | 2407,00 | 1903,00 | 314,00 | 13,00 | 43,00 | 10,00 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | витамины (мг) | | | | № рецептуры | | |
|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | Na | K | Ca | Fe | | | |
| 4 день четверг | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| запеканка творожная | 150 | 24,00 | 14,00 | 23,00 | 325,00 | 74,00 | 196,00 | 232,00 | 1,00 | 1,00 | 69,00 | 634.02 |
| молоко стуженное | 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 | 629/98 |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 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. |
| итого | 607 | 33,00 | 19,00 | 103,00 | 738,00 | 313,00 | 702,00 | 442,00 | 2,00 | 76,00 | 69,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,00 | 4,00 | 7,00 | 85,00 | 478,00 | | 33,00 | 1,00 | 24,00 | 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 | 629.00 |
| филе новинка из свинины | 90 | 18,00 | 47,00 | 5,00 | 515,00 | 567,00 | 366,00 | 21,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 387.16 |
| порр картофельное по-домашнему | 150 | 3,00 | 5,00 | 24,00 | 159,00 | 1214,00 | 853,00 | 27,00 | 1,00 | 30,00 | 0,00 | 226.01 |
| помидоры свежие к гарниру | 60 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 14,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 1,00 | 15,00 | 0,00 | 241/96 |
| 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 | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299. |
| итого | 785 | 33,00 | 61,00 | 107,00 | 1196,00 | 2888,00 | 1638,00 | 117,00 | 7,00 | 70,00 | 0,00 | |
| всего | 1392 | 66,00 | 80,00 | 210,00 | 1934,00 | 3201,00 | 2340,00 | 559,00 | 9,00 | 146,00 | 69,00 | |
| 5 день пятница | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 6,00 | 4,00 | 35,00 | 20,00 | 365,00 | 208,00 | 133,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 311/4 |
| 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 | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 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 |
| итого | 710 | 17,00 | 24,00 | 149,00 | 712,00 | 775,00 | 661,00 | 203,00 | 3,00 | 11,00 | 60,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,00 | 4,00 | 14,00 | 97,00 | 496,00 | 383,00 | 25,00 | 1,00 | 14,00 | 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 | 90 | 19,00 | 29,00 | 6,00 | 358,00 | 585,00 | 249,00 | 31,00 | 2,00 | 2,00 | 76,00 | 531.06 |
| картофель запеченный с сыром | 160 | 5,00 | 9,00 | 22,00 | 197,00 | 831,00 | 787,00 | 126,00 | 1,00 | 27,00 | 55,00 | 836.01 |
| спурец свежий к гарниру | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 7,00 | 4,00 | 118,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 806.00 |
| комлот 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 | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299. |
| итого | 807,5 | 36,00 | 49,00 | 114,00 | 1049,00 | 2513,00 | 1746,00 | 234,00 | 7,00 | 43,00 | 131,00 | |
| всего | 1517,5 | 53,00 | 73,00 | 263,00 | 1761,00 | 3288,00 | 2407,00 | 437,00 | 10,00 | 54,00 | 191,00 | |

примечание:
для приготовления блюд используются:
-соль йодированная

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

главный технолог

Исупова Д.И.

Исупова Д.И.