



Согласованно
Начальник лагеря

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Утверждаю
Директор АО "ФШП"
О.С Петрухина

**Примерное циклическое меню завтраков, обедов, полдников в лагере отдыха при общеобразовательных школах
детей с 7-11 лет г.о. Новокуйбышевск, лето 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Булочка Домашняя с маслом	60	4,44	7,80	38,76	242,40	118*/14
	Биточек в соусе	100	9,25	9,25	13,88	177,50	268/331
	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	635	21,59	17,65	129,34	767,40	
Обед	Икра кабачковая	60	1,40	4,60	8,50	93,00	п.п.
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,30	19,08	131,00	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,00	4,30	4,80	108,00	229
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	126,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	24,06	18,70	118,68	782,20	
	Всего:	1425	45,65	36,35	248,02	1549,60	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Сыр	30	7,60	8,00	0,00	102,00	15
	Булочка Бутербродная	50	4,00	1,30	28,70	142,00	110*
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,10	12,10	35,00	273,30	175
	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	2,68	15,00	149,00	379
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Итого:		580	21,88	24,08	102,30	766,30
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Рассольник Ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	130,00	96
	Говядина, тушеная с капустой	200	15,08	13,85	15,08	344,62	60*
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:		740	23,78	18,37	98,14	789,82
Всего:		1320	45,66	42,45	200,44	1556,12	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Пирожок с мясом	100	1,75	5,35	37,75	245,35	406
	Омлет натуральный	200	18,28	24,91	20,94	386,79	210
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Итого:	507	20,23	30,26	74,69	697,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,60	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	103
	Плов	250	16,50	25,40	27,60	389,00	265
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	25,76	30,78	113,16	825,20	
	Всего:	1297	45,99	61,04	187,85	1522,34	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Тефтели с соусом	110	8,40	12,20	12,50	193,00	278/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	7,47	249,00	171/302
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	84,65	378
	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,55	61,50	
	Итого:	645	23,96	21,10	81,12	738,55	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Щи с капустой свежей, картофелем и мясом	225	1,30	3,90	9,20	77,40	88/241
	Рагу из птицы	200	17,20	21,80	25,56	427,00	289
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,70	0,00	35,30	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	765	25,88	26,10	110,60	848,80	
	Всего:	1410	49,84	47,20	191,72	1587,35	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Бифштекс Адрон с соусом	100	15,40	17,90	3,80	238,00	63*/331
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:		635	22,82	23,12	76,26	607,70
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
	Суп картофельный с рисом	200	1,60	3,20	16,70	93,00	101
	Птица отварная	100	20,40	21,20	1,40	262,00	288
	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309
	Компот из кураги с витамином С	200	0,30	0,00	29,30	118,00	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
Итого:		790	34,74	27,00	127,66	875,80	
Всего:		1425	57,56	50,12	203,92	1483,50	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,40	4,60	8,50	93,00	п.п.
	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	10,63	10,63	7,38	167,50	235/330
	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	305
	Чай с лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:	542	17,83	19,99	83,68	601,35	
Обед	Салат «Веселая мозаика»	60	0,78	3,00	5,40	54,60	9*
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,00	2,46	131,00	102
	Жаркое по-домашнему	200	15,85	8,62	2,47	305,39	59*
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	126,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	740	27,19	16,02	78,03	808,59	
	Всего:	1282	45,02	36,01	161,71	1409,94	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Колбаса запеченная в тесте	100	10,90	8,90	27,80	217,00	420
	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,50	5,40	36,20	188,00	173
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	600	20,56	17,50	103,34	607,80	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,60	89,80	82
	Гуляш	100	15,40	7,40	3,70	219,50	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,34	40,67	249,59	171/302
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	790	31,14	18,06	119,31	847,09	
	Всего:	1390	51,70	35,56	222,65	1454,89	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3,76	0,80	22,80	114,40	п.п.
	Запеканка из творога с морковью с мол.сгущ.	200	25,80	19,50	106,80	505,60	224
	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	2,68	15,00	149,00	379
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
	Итого:	560	33,74	22,98	168,20	869,00	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Суп картофельный с крупой, рыбой	225	1,76	3,26	16,46	140,98	101/226
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Горох отварной	150	12,77	1,35	42,90	237,00	197/306
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,70	0,00	35,30	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:	815	32,03	17,68	136,36	908,38	
	Всего:	1375	65,77	40,66	304,56	1777,38	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Ватрушка с повидлом	75	4,40	7,34	45,30	220,00	410/405/2
	Котлета с соусом	100	9,25	9,25	13,88	177,50	268/331
	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00	202/309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:		650	22,05	17,39	131,38	729,00
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	71
	Суп из овощей	200	1,44	3,92	11,40	86,67	99
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	260,80	290/331
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,40	4,70	35,60	202,50	171/302
	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	25,40	108,60	389
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
	Итого:		790	26,50	24,52	116,74	859,17
Всего:		1440	48,55	41,91	248,12	1588,17	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Салат Витаминка	60	1,10	0,18	3,24	57,00	1*
	Тефтели рыбные с соусом	100	8,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис с овощами	150	5,45	4,65	30,45	177,00	73*
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,00	12,50	61,50	
	Итого:		635	17,45	10,73	82,89	532,50
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	71
	Суп картофельный с клёцками	200	4,18	5,02	23,20	174,80	108/109
	Поджарка	65	15,70	8,30	3,70	226,40	251
	Картофельное пюре	150	3,10	5,10	18,60	132,60	312
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,30	0,00	29,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	25,00	123,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	13,50	68,00	
Итого:		755	30,20	18,94	115,96	857,00	
Всего:		1390	47,65	29,67	198,85	1389,50	

В питании ежедневно используется йодированная соль, в меню включены свежие овощи и фрукты, проводится :

С-витаминизация III блюд.

Технолог: Титова Т.В.