

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.Е. Тралезникова

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Келкова

ГБОУ СО(О)Ш

Тригорский
Келкова В.В.

2026 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ**

ПРИ ГБОУ СО(О)Ш

с. *Тригорский*

**СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

2026 г.

Наименование блюд		Масса порции				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник			Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное отварное	7-11 лет	40	8	7	0	78
Суп молочный с макаронными изделиями	7-11 лет	250	7	10	26	200
Напиток чайный каркаде	7-11 лет	200	2	1	23	98
Батон пшеничный	7-11 лет	60	1	1	31	142
ИТОГО	7-11 лет	550	18	19	80	518
Понедельник			Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из б/к капусты	7-11 лет	060	1	3	7	54
Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	7-11 лет	262,5	6	7	29	154
Тефтели из мяса кур с соусом сметанным с томатом	7-11 лет	90	7	11	17	183
Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	8	5	26	233
Чай фруктовый	7-11 лет	200	1	0	10	48
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	67,8
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	812,5	25	27	111	777
Всего	7-11 лет	1362,5	44	46	191	1295
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник			Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7-11 лет	220	16	18	46	352
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-11 лет	100	0	0	13	38
Чай с сахаром	7-11 лет	200	0	0	15	57
Батон пшеничный	7-11 лет	30	1	0	16	71
ИТОГО	7-11 лет	550	17	18	90	518
Вторник			Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров с чесноком	7-11 лет	60	3	3	2	93
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-11 лет	230	9	11	20	110
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-11 лет	90	5	4	1	163
Каша пшеничная рассыпчатая	7-11 лет	150	6	8	38	243
Компот из свежих яблок	7-11 лет	200	0	0	34	127
Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	770	26	26	111	819
Всего	7-11 лет	1480	49	49	220	1545
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда			Завтрак			II
Горячий бутерброд с сыром	7-11 лет	40	5	9	10	124
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-11 лет	260	8	9	42	279
Чай с яблоком	7-11 лет	200	0	0	14	55
Батон пшеничный	7-11 лет	50	4	1	26	118

ИТОГО	7-11 лет	550	18	19	92	575
Среда		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-11 лет	60	1	1	3	93
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-11 лет	270	7	10	26	155
Плов из птицы (филе куриное)	7-11 лет	200	19	15	46	377
Чай с лимоном	7-11 лет	205	0	0	15	57
Хлеб пшеничный	7-11 лет	30	2	0	15	67,8
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	785	30	27	111	788
Всего	7-11 лет	1335	48	45	203	1363
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Четверг		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-11 лет	90	8	10	24	280
Макаронные изделия отварные с маслом	7-11 лет	200	5	7	38	220
Чай с шиповником	7-11 лет	200	0	0	18	75
Батон пшеничный	7-11 лет	60	3	1	16	71
ИТОГО	7-11 лет	555	17	18	96	646
Четверг		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из редиса с огурцом	7-11 лет	60	1	3	7	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-11 лет	260	8	9	28	223
Котлеты из мяса кур с соусом	7-11 лет	90	11	9	12	133
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-11 лет	150	3	5	26	154
Компот из сухофруктов	7-11 лет	200	1	0	32	126
Хлеб пшеничный	7-11 лет	40	2	0	14	71
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38
ИТОГО	7-11 лет	780	27	26	126	776
Всего	7-11 лет	1335	44	44	223	1422
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Пятница		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-11 лет	16	4	4	0	55
Каша молочная жидкая "Дружба " с маслом , сахаром	7-11 лет	265	15	13	47	370
Чай зеленый с сахаром, лимоном	7-11 лет	205	0	1	14	54
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-11 лет	100	0	0	13	38
Батон пшеничный	7-11 лет	30	1	0	16	71
ИТОГО	7-11 лет	616	20	18	89	588
Пятница		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-11 лет	60	1	6	9	69
Свекольник на курином бульоне со сметаной	7-11 лет	270	7	7	41	210
Спагетти с соусом Болоньезе	7-11 лет	220	16	13	44	360
Чай с сахаром	7-11 лет	200	0	0	15	57
Хлеб пшеничный	7-11 лет	20	2	0	10	45
Хлеб ржаной	7-11 лет	20	1	0	6	38

ИТОГО	7-11 лет	790	28	26	126	779
Всего	7-11 лет	1406	48	44	215	1367
Для составления меню использованы:						
1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" 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						