

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия № 6»

Н.Н. Девятова

« 30 » 05 2026 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

« 30 » 06 2026 г.

**Примерное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 7-11 лет в пришкольном оздоровительном лагере с дневным
пребыванием
(летний период 2026 г.)**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	11,95	14	31,68	249,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Маффин творожный	60	7,21	7	20,16	175,6	450,39
	Фрукты свежие	100	0,4		16,47	97	976,04
	Итого за Завтрак	590	21,06	22	96,81	664,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,47	6	3,43	78,5	1 022
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	10,45	10	10,98	163,1	1 296,01
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	760	30,29	30	129,5	905,7	
Итого за день		1 350	51,35	52	226,31	1569,8	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Палочки Рыбные	96	11,57	12	18,68	152	1 699,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	8	34,62	288,8	1 003
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		16,47	97	976,04
	Итого за Завтрак	576	22,09	21	93,45	676	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	1 825
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	4,52	5	10,94	129,5	1 021
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Печень по-строгановски	90	11,34	12	32,34	261	1 076
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	760	29,06	30	130,61	904,6	
Итого за день		1 336	51,15	51	224,06	1580,6	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чизкейк творожный	150	14,57	15	36,25	229	1 749
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	150	0,6	1	24,7	145,5	976,04
	Итого за Завтрак	530	21,57	22	93,53	642,7	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4	835
	Солянка домашняя со сметаной	200	3,58	11	17,63	147,5	157
	Плов с мясом птицы	200	18,58	18	68,73	499,5	1 020
	Напиток лимонный	200	0,03		13,89	64,6	699
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	3,55	1	12,75	77,7	1 186
	Итого за Обед	720	29,61	31	128,38	885,9	
Итого за день		1 250	51,18	53	221,91	1528,6	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики	150	14,72	16	29,13	274,1	1 330,20
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	103,3	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Бананы	200	3	2	26,2	180	1 891
	Итого за Завтрак	580	20,19	21	87,65	617,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп лапша на курином бульоне	200	5,44	4	12,6	108,2	1 015,09
	Запеканка картофельная с мясом птицы	180	17,3	21	68,67	490,1	1 099
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	29,67	30	129,67	875,5	
Итого за день		1 280	49,86	51	217,32	1493,1	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	190	9,8	11	28,11	196	174
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Шосон с творогом и абрикосовой начинкой	120	10,16	11	29	281	767,13
	Сок пакетированный в ассортименте	200	0,6		22	140	707,13
	Итого за Завтрак	710	20,62	22	94,27	676,9	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	3,03	4	11,82	109,3	1 058
	Пельмени отварные с маслом	150	19,5	15	58,8	431,2	1 454,01
	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	986,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	30,76	31	129,28	932,8	
Итого за день		1 410	51,38	53	223,55	1609,7	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,21	7	39,1	264	846
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	32,34	193,9	10
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	98,5	349,01
Итого за Завтрак		500	21,98	22	87,79	620,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,98	5	19,2	132,8	1 030
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Котлета куриная с соусом томатным	110	12,53	20	26,34	294	1308 / 1126
	Компот из свежих плодов	200	0,03		14,78	109,8	390
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	29,12	31	127,47	924	
Итого за день		1 280	51,1	53	215,26	1544,2	
Итого за 1 неделю Завтрак СрЗн			21,25	21,67	92,25	649,58	
Итого за 1 неделю Завтрак %			25%	25%	25%	25%	
Итого за 1 неделю Обед СрЗн			29,75	30,50	129,15	904,75	
Итого за 1 неделю Обед %			35%	35%	35%	35%	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,75	9	32,49	237,2	852
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Слойка с клубникой	85	5,11	7	24,51	164,2	1 871
	Итого за Завтрак	515	21,26	22	89,58	669,6	
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Уха с крупой	200	6,12	6	15,51	157,8	181
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	15,52	15	44,12	324,2	1 026
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	3,55	1	12,75	77,7	1 186
	Фрукты свежие	150	0,6	1	24,7	145,5	976,04
	Итого за Обед	850	30,17	30	131,88	933,4	
Итого за день		1 365	51,43	52	221,46	1603	

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиска отварная	100	11,1	15	17,8	226	134
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кекс для детского питания	28	1,3	2	11,53	68,9	1 664,03
	Итого за Завтрак	508	20,24	22	95,7	655,4	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Суп Харчо	200	4,41	6	19,8	125,7	577,07
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,21	5	30,3	233,4	1 001
	Фрикадельки по-Шведски	120	12	15	36,04	235,9	1 027,26
	Компот из свежих плодов	200	0,03		14,78	109,8	390
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	790	28,64	30	135	918,1	
Итого за день		1 298	48,88	52	230,7	1573,5	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	10,95	10	30,5	224	851
	Сырники	100	7	8	10,25	150,7	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	68,8	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		16,47	97	976,04
	Итого за Завтрак	600	21,49	21	95,76	678,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	4,52	5	10,94	129,5	1 021
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	14,35	14	28,05	245	261,16
	Рис припущенный	150	3,6	5	37,05	220,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед	760	29,17	30	130,04	900,8		
Итого за день	1 360	50,66	51	225,8	1579,4		

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	12,19	11	35,79	242,6	883
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Улитка с шоколадом	80	6,85	10	32,5	270	1 879
Итого за Завтрак		510	20,54	22	91,97	650,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	5	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Птица запеченная	100	15	15	22,5	263	1 237
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	31,23	31	122,79	885,1	
Итого за день		1 290	51,77	53	214,76	1535,9	

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из курицы	90	10,33	15	3,24	136,4	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		16,47	97	976,04
Итого за Завтрак		570	21,65	22	96,83	656,4	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1	3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,52	4	14,31	106	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Котлета куриная с соусом томатным	110	12,53	20	26,34	294	1308 / 1126
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	31,01	31	132,42	940,4	
Итого за день		1 350	52,66	53	229,25	1596,8	

(лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 7-11л Летний лагерь Компл Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	180	14,74	16	30,8	334,7	891
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Печенье детское	50	5,75	5	27,23	143,5	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	22,31	22	87,65	626,2	
Обед							
	Салат из моркови с сыром и чесноком	60	3,03	3	13,32	65,5	31,04
	Суп лапша на курином бульоне	200	5,44	4	12,6	108,2	1 015,09
	Плов с мясом говядины	200	16,04	22	47,23	452,1	444
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	720	30,28	31	124,75	880,7	
Итого за день		1 220	52,59	53	212,4	1506,9	
Итого за 2 неделю Завтрак СрЗн			21,25	21,83	92,92	656,17	
Итого за 2 неделю Завтрак %			25%	25%	25%	25%	
Итого за 2 неделю Обед СрЗн			30,08	30,50	129,48	909,75	
Итого за 2 неделю Обед %			35%	35%	35%	35%	

Составил _____ Копецкая Юлия |

Утвердил _____