



«Согласовано»
Директор ЦО № 4
О. А. Зуева

Примерное пятидневное меню для организации питания учащихся в

лагере дневного пребывания

на 2026 учебный год



«Утверждено»
ИП
И. В. Фриштулин
03.2026г.
Фриштулин

**Примерное пятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.
в лагере дневного пребывания**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
Понед-к	Пудинг из творога	г	150	22,6	8	31	286	285
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		390	25,23	16,22	56,05	470,4	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	80	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Шницель из курицы припущенный	г	90	18	15,8	9,6	255	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		620	32,73	24,58	100,99	727,9	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Вафли	г	80	0,9	26,2	87,2	357,76	промыш.
	Мандарины	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		450	1,9	26,2	87,2	561,76	
	Итого за день:			59,86	67	244,24	1760,06	
2 день	Завтрак							2 день
Вторник	Каша "Дружба"	г	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порционный	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		435	13,83	20,72	61,55	494,53	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	11,2	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	Курица в соусе	г	90	8,55	9,9	1,9	131,7	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,5	6,3	37,7	271	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		770	22,65	20,87	79,98	631,7	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		410	5,66	16,6	64,4	361,3	
	Итого за день:			42,14	58,19	205,93	1487,53	
3 день	Завтрак							3 день
Среда	Омлет натуральный	г	150	12,9	19,6	3,2	240	268
	Масло шоколадное	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		395	15,55	28,77	28,12	433,1	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0,780	3,660	3,720	50,400	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	7,16	7,66	6	121,6	123
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	13,7	2,3	6,7	103	299

	Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	10,5	377
	Компот из кураги	г	200	0,6	0	9,7	40	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		770	29,83	20,59	57,04	437,3	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	60	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	150	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	369,4	
	Итого за день:			49,24	62,76	171,9	1239,8	
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша овсяная вязкая	г	180	7,4	8	22,8	152,9	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,12	29	0,52	264,4	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		450	16,92	44,68	47,5	620,7	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	8,7	5,85	4,14	104,4	348
	Рис отварной	г	150	3,69	6	33,81	204,6	241
	Напиток из шиповника	г	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		770	19,19	21,7	77,49	583,6	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл.
	Печенье овсяное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл.
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		410	5,66	16,6	64,4	361,3	
	Итого за день:			41,77	82,98	189,39	1565,6	
5 день	Завтрак							
Пятница	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12	10	35,3	280	5 день
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,12	10,87	0,2	99,15	259
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	459
	Итого завтрак:		445	14,67	21,84	60,42	497,45	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0,9	5,1	3,6	112,3	18
	Суп картофельный с крупой	г	200	1,6	5,08	17,05	146,3	114
	Рагу из птицы	г	240	16,1	17,5	17,9	386,9	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		770	22,74	28,65	80,87	841,3	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	60	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		360	2,7	26,4	94,7	363,3	
	Итого за день:			27,69	55,92	190,99	1282,9	

Примерное пятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
Понед-к	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	501,5	285
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		440	34,63	41,82	56,85	685,9	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	113
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	192,4	372
	Макаронные изделия отварные	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	575
	Батон нарезной	г	20	3	1,06	15,5	78,6	576
	Итого обед:		700	33,98	26,62	129,8	861,8	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Пастила	г	80	0,9	26,2	87,2	357,76	промышл.
	Мандарины	г	150	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		450	1,9	26,2	87,2	561,76	
	Итого за день:			70,51	94,64	273,85	2109,46	
2 день	Завтрак							2 день
Вторник	Каша "Дружба"	г	220	6,7	7	35,4	221,53	217
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порционный	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		475	15,33	22,02	64,55	507,63	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	1,4	7,9	7,6	101,6	106
	Борщ с капустой ,карт. и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	95
	Курица в соусе	г	100	26,3	15,2	5,5	286,6	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	7,5	6,9	31,1	196	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		880	42,58	37,44	93,68	937	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		410	5,66	16,6	64,4	361,3	
	Итого за день:			63,57	76,06	222,63	1805,93	
3 день	Завтрак							3 день
Среда	Омлет натуральный	г	200	13,2	22	5	320	268
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		475	17,35	31,75	40,2	565,5	
	Обед							

	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,1	1	3	75,9	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	3,6	4,6	13,6	229,6	123
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	13,7	2,3	6,7	103	299
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	377
	Компот из кураги	г	200	0,5	0	27	110	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		870	29,34	15,87	103,72	799,1	
	Полдник						110	518
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	165,4	промышл
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,2	47,4	94	112
	Груша	г	150	0,8	0,2	7,5	369,4	
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	1734	
	Итого за день:			50,55	61,02	171,9		
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша овсяная вязкая	г	220	8,1	9,4	25,2	186,7	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,12	29	0,52	264,4	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		490	17,62	46,08	49,9	654,5	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	0,9	5,1	3,6	112,3	18
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	1,6	5,08	17,05	146,3	114
	Тефтели из говядины припущенные	г	280	16,1	17,5	17,9	386,9	376
	Рис отварной	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Напиток из шиповника	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Хлеб ржано-пшеничный	г					52,4	576
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		880	22,74	28,65	80,87	841,3	
	Полдник						78	промыш.
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	189,3	промыш.
	Печенье овсяное	г	60	2,06	13,2	47,4	94	112
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	361,3	
	Итого полдник:		410	5,66	16,6	64,4	361,3	
	Итого за день:			46,02	91,33	195,17	1857,1	
5 день	Завтрак							5 день
Пятница	Макаронные изделия отварные с сыром	г	220	14	12	37	308	259
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,12	10,87	0,2	99,15	79
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		465	16,67	23,84	62,12	525,45	
		Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,8	12,2	10,1	111,5	1
	Суп картофельный с крупой	г	250	5,1	8,8	17,6	152,3	100
	Рагу из птицы	г	100	15,1	14,1	9,9	202,6	348
	Компот из смеси сухофруктов	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200					
	Батон нарезной	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Итого обед:		860	33,64	44,29	87,74	801,1	
	Полдник						110	518
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	159,3	промышл
	Пряник	г	60	0,9	26,2	87,2	94	112
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	363,3	
	Итого полдник:		360	2,7	26,4	94,7	363,3	
	Итого за день:			53,01	94,53	244,56	1689,85	