«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

«26» октября 2026г

_____ В.А.Лысенко

«Согласовано»
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарска

«26» октября 2026г

_____ Е.М.Удодова

Примерное
5 – дневное меню
для пришкольного
оздоровительного лагеря

Примерное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	с 7 - 11 лет				№ рецептуры	Цена блюда
			Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн (ккал)		
			Б	Ж	У			
День 1:								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	10,26	9,58	35,50	238,00	418	30,14
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	8,74	10,03	36,9	242	733	43,72
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	8,00
Итого Завтрак:		**570**	**19,25**	**19,66**	**83,73**	**540,00**		**81,86**
Обед:	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,44
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	4,16	6,40	133,00	110	23,57
	Наггетсы куриные	90	12,89	9,94	10,82	117,58	326	98,08
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	154,40	737	34,50
	Сок персиковый "Диас"т/п	1/200	1,00	0,00	21,20	96,00	707	35,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,15
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	386	28,50
Итого обед:		**910**	**26,70**	**26,36**	**105,13**	**775,69**		**243,24**
Всего за день:		**1480**	**45,95**	**46,02**	**188,86**	**1315,69**		**325,10**
День 2:								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	11,28	13,84	23,45	225,50	491	50,54
	Зеленый горошек консервированый	60	0,76	0,10	3,56	46,70		34,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,27	3,65	18,97	130,92	690	11,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	18,10	37,80	386	28,21
Итого завтрак:		**550**	**19,25**	**18,11**	**83,76**	**534,68**		**128,77**
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,10	3,58	14,28	149,00	139	22,56
	Бефстроганов из птицы	60/60	9,30	12,96	5,51	184,00	423	90,34
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,49	6,56	38,34	188,00	508	23,77
	Сок яблочный "Диас" т/п	1/200	1,00	0,00	25,40	86,60	707	35,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,15
Итого обед:		**790**	**25,97**	**26,29**	**105,23**	**780,79**		**196,33**
Всего за день:		**1340**	**45,22**	**44,40**	**188,99**	**1315,47**		**325,10**
День 3:								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	13,93	9,45	38,41	335,85	455	53,98
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	2,71	4,54	32,55	118	21,97
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	96	16,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	1,68	0,04	20,98	43,90	883	16,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого завтрак:		**510**	**19,25**	**19,77**	**83,74**	**572,06**		**112,15**
Обед:	Салат "Мозаика"	60	1,43	4,72	15,24	75,44	94	18,98
	Свекольник	200	2,25	5,35	13,33	178,70	54-18 с	22,15
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	7,27	8,28	8,95	144,49	639	102,18
	Картофель по-деревенски	150	2,86	4,32	16,01	142,35	351	28,49
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	1/200	4,74	0,6	27	86,6	707	35,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,15
Итого обед:		**760**	**23,11**	**23,75**	**100,69**	**768,22**		**212,95**
Всего за день:		**1270**	**42,36**	**43,52**	**184,43**	**1340,28**		**325,10**

День 4:								
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная	230	6,14	6,39	34,08	200,45	311	33,5
	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	13,9	12,8	42,1	290	355	116,1
	Кофейный напиток	200	1,14	2,6	8,7	78	692	4,8
Итого завтрак:		**600**	**21,18**	**21,79**	**84,88**	**568,45**		**154,5**
Обед:	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,95	4,1	2,7	38	25	16,6
	Суп-лапша домашняя	200	3,46	3,1	20,83	129,5	148	21,1
	Оладьи рубленные из птицы (натуральные)	90	9,56	10,02	6,7	172,8	371	94,61
	Рис припущенный	150	3,1	4,8	22,96	176	512	20,95
	Соус томатный с овощами	30	0,69	0,9	2,46	32	588	5,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,15
Итого обед:		**790**	**23,79**	**23,4**	**95,59**	**801,62**		**170,57**
Всего за день:		**1390**	**44,97**	**45,19**	**180,47**	**1370,07**		**325,10**
День 5:								
Завтрак:	Котлеты натуральные из филе птицы (отбивная)	90	11,88	11,77	16,95	167,4	495	100,00
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,80	332	20,49
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	3,30	67,40	34	10,47
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого Завтрак:		**540**	**19,23**	**19,75**	**83,71**	**569,26**		**138,66**
Обед:	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,32	3,66	6,84	38	45	24,79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,94	5,18	17,64	179	137	48,00
	Рыба(филе) в тесте запеченная	90	8,07	8,82	22,39	184,20	513	62,00
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	154,40	737	34,5
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	11,0
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,1
Итого обед:		**785**	**24,19**	**24,04**	**96,02**	**734,61**		**186,4**
Всего за день:		**1325**	**43,42**	**43,79**	**179,73**	**1303,87**		**325,1**

			с 7 - 11 лет			
			Пищевые вещества в (г)			Энергет
			Б	Ж	У	Ценн
	итого за 5 дней		**221,92**	**222,92**	**922,48**	**6645,38**
	среднее значение		**44,38**	**44,58**	**184,50**	**1329,08**
	соотношение		1	1	4	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

3. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)

2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022

3."МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подросткоа. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

4.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организациях ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский гигиены" Роспотребнадзора , 2022 г

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета порцию для возрастной категории с 7 до 10 лет и на порцию для возрастной категории с 12 лет и старше.

Технолог О.О.Ятурова