

СОГЛАСОВАНО

" 20

2026г.

Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов для весенних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием на период весенних каникул с 28 марта по 04 апреля 2026 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цены, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		12,56	13,25	47,00	357,49
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	500		15,16	21,14	81,00	574,90
	Обед							
	67	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	293/309	Куры запеченные с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		21,64	18,96	39,25	414,20
342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:	770		28,59	30,01	94,05	761,13	
	Всего за день:	1570	185,0	43,75	51,15	175,05	1336,03	
День 2.	Завтрак							
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		7,38	6,25	39,40	243,37
	377	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	113,53
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	505		18,18	15,13	79,50	526,89
	Обед							
	48	Салат витаминный с зеленью (2 вариант)	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	116,30
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	14,65	42,02	363,6
342	Компот из вишни свежемороженой	200		0,16	0,04	15,42	63,6	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
421	Булочка сдобная "Плошка"	60		4,51	5,65	43,93	244,61	
	Итого:	725		35,58	28,96	144,95	961,14	
	Всего за день:	1635	185,0	53,76	44,09	224,45	1488,03	
День 3.	Завтрак							
	211	Омлет натуральный с икрой кабачковой (110/40)	150		19,05	18,80	6,78	273,74
		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	530		28,10	31,94	40,70	562,66
	Обед							
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,97	6,80	3,65	70,60
	102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	291	Плов из куриным филе	200		28,86	24,81	40,69	501,49
349	Компот из сухофруктов	200		0,40	0,02	20,60	84,18	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:	720		38,55	36,61	105,66	897,25	
	Всего за день:	1630	185,0	66,65	68,55	146,36	1459,91	
День 4.	Завтрак							
	14	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	183	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		8,63	12,63	35,69	290,95
	376	Чай с сахаром	200/10		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	540		15,08	17,19	69,61	494,19
	Обед							
		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	60		3,80	2,50	3,33	50,84
	101	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		1,72	6,18	9,84	101,86
	230/312	Котлета рыбная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
	Итого:	765		26,42	27,90	87,23	705,52	
	Всего за день:	1605	185,0	41,50	45,09	156,84	1199,71	
День 5.	Завтрак							
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	182	Каша молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		11,56	13,25	47,00	353,49
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31

	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	565		17,50	17,02	80,92	546,86
		Обед						
	75	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	290/302	Котлеты из говядины с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		17,21	16,18	41,83	381,78
	342	Компот из вишни свежемороженой	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	765		24,79	26,51	99,91	738,31
		Всего за день:	1630	185,0	42,29	43,53	180,83	1285,17
День 6.		Завтрак						
		Сыр сливочный	18		3,80	4,70	0,90	52,90
	175	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150/5/5		5,22	5,27	26,01	174,04
	377	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	113,53
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	500		16,43	15,77	67,01	451,18
		Обед						
	45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102	Суп картофельный с фасолью	200		4,20	4,30	14,90	115,10
	342	Наггетсы из курицы	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	349	Компот из сухофруктов	200		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	760		30,35	30,82	86,49	785,79
		Всего за день:	1560	185,0	46,78	46,59	153,50	1236,97
День 7.		Завтрак						
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	219	Запеканка из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	500		25,52	21,06	67,29	563,10
		Обед						
		Салат из ветчины, картофеля, кукурузы с зеленью	60		2,30	2,50	6,40	57,58
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	268	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40	237,00
	342	Компот из свежих яблок	200		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
		Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	800		28,31	33,74	104,23	835,42
		Всего за день:	1300	185,0	323,0	332,7	1141,3	8841,2
		Среднее за завтрак	520,00		19,42	19,89	69,43	531,40
		Среднее за обед	757,86		30,37	30,65	103,22	812,08
		Среднее за рацион	1277,86		49,79	50,54	172,65	1343,48
		100% норма СанПиН 2.3.2.4.3590-20			77	79	335	2350
		% выполнения нормы СанПиН за завтрак			25%	25%	21%	23%
		% выполнения нормы СанПиН за обед			39%	39%	31%	35%
		% выполнения нормы СанПиН за рацион			65%	64%	52%	57%

Примечание:

Фрукты включены в меню по весу нетто.

Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017