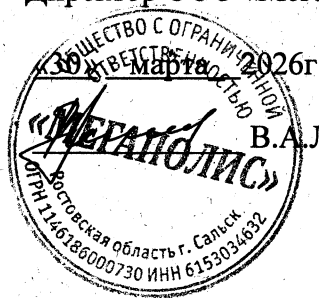


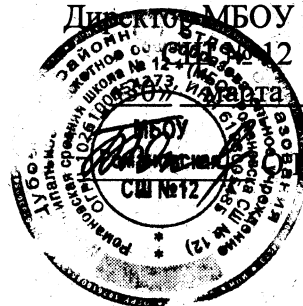
«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»



В.А. Лысенко

«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская



2026г

О. Безуглова

# Примерное 5 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

**Примерное меню для дошкольного оздоровительного лагеря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	с 7 - 11 лет			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецептуры	Цена блюда
			Пищевые вещества в (г)					
			Б	Ж	У			
<b>День 1:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша "Дружба"	200	6,45	8,98	24,00	208,00	418	28,40
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	11,35	5,73	16,41	195,80	358	73,38
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Вафли мармеладные "Детский завтрак"	1/50	1,15	5,00	32,00	131,00		20,00
<b>Итого Завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>19,20</b>	<b>19,76</b>	<b>83,74</b>	<b>594,80</b>		<b>128,73</b>
<b>Обед:</b>								
	Винегрет	60	0,78	5,37	4,03	67,47	29	17,68
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	21,58
	Наггетсы куриные	80	10,29	7,94	10,82	117,58	326	67,08
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00	707	30,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,60	27,00	140,64		6,75
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	386	26,10
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>25,98</b>	<b>26,05</b>	<b>105,89</b>	<b>797,62</b>		<b>196,37</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1460</b>	<b>45,18</b>	<b>45,81</b>	<b>189,63</b>	<b>1392,42</b>		<b>325,10</b>
<b>День 2:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с ветчиной	160	11,85	16,58	20,55	256,77	483	72,72
	Зеленый горошек консервированный	60	0,76	0,10	3,56	46,70		24,00
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,85	3,65	12,10	130,92	690	9,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	27,15	56,70	386	42,32
<b>Итого завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>20,85</b>	<b>20,95</b>	<b>83,04</b>	<b>584,85</b>		<b>153,46</b>
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты	60	0,90	5,32	1,78	58,65	67	15,29
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,70	4,58	16,28	149,00	139	17,76
	Бефстроганов из птицы	60/60	8,40	9,70	5,20	223,20	437	78,07
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,49	6,56	38,34	176,00	508	23,77
	Сок яблочный "Диас" т/п	200	1,00	0,00	25,40	86,60	707	30,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,75
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,05</b>	<b>26,64</b>	<b>107,16</b>	<b>834,09</b>		<b>171,64</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1400</b>	<b>46,90</b>	<b>47,59</b>	<b>190,20</b>	<b>1418,94</b>		<b>325,10</b>
<b>День 3:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	9,30	7,03	36,90	242,00	733	39,34
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,18	2,59	0,00	32,09	97	19,97
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	96	20,59
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	14,59
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	4,40	2,50	15,60	120,75	698	45,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,19</b>	<b>19,73</b>	<b>83,29</b>	<b>598,50</b>		<b>143,99</b>

<b>Обед:</b>									
	Салат "Мозаика"	60	1,43	4,72	6,24	75,44	94	17,17	
	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38	
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	10,27	9,28	12,95	184,49	639	80,32	
	Картофель по-деревенски	150	2,86	4,32	13,01	142,35	351	28,49	
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	4,74	0,60	27,00	86,60	707	30,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,75	
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,66</b>	<b>25,28</b>	<b>100,02</b>	<b>785,82</b>		<b>181,11</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1310</b>	<b>44,85</b>	<b>45,01</b>	<b>183,31</b>	<b>1384,32</b>		<b>325,10</b>	
<b>День 4:</b>									
<b>Завтрак:</b>	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	17,49	10,80	24,98	276,64	355	112,89	
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	8,70	78,00	692	3,94	
	Батончик "Родео" с мягкой карамелью и нугой	1/40	1,15	7,00	23,80	181,00		20,00	
	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	27,15	56,70	386	42,32	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>21,13</b>	<b>21,70</b>	<b>84,63</b>	<b>592,34</b>		<b>179,15</b>	
<b>Обед:</b>									
	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,17	2,47	1,60	48,00	25	15,42	
	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	149,60	148	19,78	
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	12,56	13,02	16,70	172,80	371	73,67	
	Рис припущенный	150	3,10	4,80	22,96	176,00	512	20,95	
	Соус томатный с овощами	30	0,69	0,90	2,46	32,00	588	3,88	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,75	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,92</b>	<b>27,55</b>	<b>108,32</b>	<b>831,72</b>		<b>145,95</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1350</b>	<b>48,05</b>	<b>49,25</b>	<b>192,95</b>	<b>1424,06</b>		<b>325,10</b>	
<b>День 5:</b>									
<b>Завтрак:</b>									
	Котлеты натуральные из филе птицы (отбивная)	90	12,28	14,12	10,45	187,40	495	75,30	
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91	
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		19,34	
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	15,82	98,65	885	6,97	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50	
<b>Итого Завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>19,75</b>	<b>19,56</b>	<b>81,55</b>	<b>591,60</b>		<b>125,02</b>	
<b>Обед:</b>									
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,32	3,66	6,84	38,00	45	22,63	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,43	4,74	15,55	183,20	137	52,16	
	Рыба(филе) в тесте запеченная	100	8,07	8,01	14,39	170,22	513	53,14	
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18	
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	12,12	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	20,16	140,64		6,75	
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	386	26,10	
<b>Итого обед:</b>		<b>945</b>	<b>23,28</b>	<b>23,39</b>	<b>100,63</b>	<b>806,36</b>		<b>200,08</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1485</b>	<b>43,03</b>	<b>42,95</b>	<b>182,18</b>	<b>1397,96</b>		<b>325,10</b>	

	с 7 - 11 лет				Энергет Ценн (ккал)
	Пищевые вещества в (г)				
	Б	Ж	У		
итого за 5 дней	228,01	230,61	938,27	7017,70	
среднее значение	45,60	46,12	187,65	1403,54	
соотношение	1	1	4		

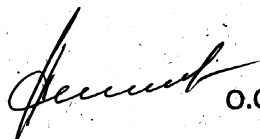
При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией заиестителя президента академии образования академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ ПИТАНИЯ ,БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ" академика РАН В.А. Тутельяна Москва 2024 г.
4. Национальный проект "Демография" (дети)  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Москва 2022 г
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва под редакцией В.Р.Кучма 2016 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

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

Технолог



О.О.Ятурова