

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.Е. Трапезникова



СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ С(О)Ш

с.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ**

ПРИ ГБОУ С(О)Ш

с. Трапезникова

**СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

2026 г.

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность.
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4,00	6,00	16,00	210
Каша молочная жидкая пшенная с маслом	7-12 лет	260	6,68	13,70	27,54	451
Чай с лимоном	7-12 лет	205	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	40	3,60	0,40	25,00	112
	12- 17 лет	555	14,48	20,151	83,55	830,267
Понедельник		Обед				I НЕДЕЛЯ
Огурцы соленые (порционно)	7-12 лет	20	0,14	0,00	0,36	2
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	220	3,43	7,60	12,25	160,00
Бифштекс из мяса кур с овощами	7-12 лет	090	8,00	7,00	21,00	133,00
Макаронные изделия отварные	7-12 лет	150	5,90	4,90	36,72	213
Напиток чайный каркаде	7-12 лет	200	2,00	1,28	22,62	98,00
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770	25,02	23,95	131,65	790,60
Всего	7-12 лет	1325	40	44	215	1621
Наименование		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	265	9,5	15,6	33,65	305
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	19,3	19,85	84,98	574,9
Вторник		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	210	5,1	9,6	16,5	181,0
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-12 лет	90	8,00	9,80	24,00	280,00
Капуста тушеная	7-12 лет	180	3,30	6,50	13,00	138
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,8	0,0	32,0	126,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	790	21,13	26,83	92,37	783,40
Всего	7-12 лет	1341	40	47	177	1358
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Макаронны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7,70	6,90	23,03	185
Чай фруктовый	7-12 лет	200	0,6	0,4	10,4	47,6
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
Десерт фруктовый (яблоко)	7-12 лет	150	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО	7-12 лет	550	12,85	8,4	74,08	417,2

Среда		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	40	0,44	0,08	0,15	8,0
Рассольник ленинградский на курином бульоне	7-12 лет	260	8,29	6,59	16,30	168,0
Гречка по-купечески (филе кур)	7-12 лет	240	11,00	13,00	25,00	348,0
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0,24	0,05	13,76	53,7
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	780	22,57	20,10	71,56	660,91
Всего	7-12 лет	1330	35	28	146	1078
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность.
Четверг		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6,60	7,32	41,24	256
Чай зеленый с лимоном	7-12 лет	205	0,2	0,0	13,8	53,7
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	555	9,01	9,07	111,07	555,51
Четверг		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-12 лет	60	0,90	6,06	2,64	69
Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	7-12 лет	260	3,69	5,1	12	163
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Рис припущенный	7-12 лет	150	3,60	6,60	38,48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	18,19	25,65	89,50	721,70
Всего	7-12 лет	1355	27	35	201	1277
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность.
Пятница		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15,69	14,40	89,56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0,00	0,00	0,00	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
ИТОГО	7-12 лет	600	21,28	14,69	102,50	617,00
Пятница		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,92	8,33	14,56	137
Азу с говядиной	7-12 лет	230	18,47	21,00	30,00	380,00
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	25,60	29,86	106,58	781,00
Всего	7-12 лет	1400	47	45	209	1398

Наименование блюд		Масса порции				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное отварное	7-12 лет	40	7,8	7,2	0,4	78,0
Суп молочный с макаронными изделиями	7-12 лет	250	7,0	6,4	25,8	194,0
Напиток чайный каркаде	7-12 лет	200	2,00	1,28	22,62	98,00
Батон пшеничный	7-12 лет	60	1,40	0,60	31,00	142
	7-12 лет	560	18,21	15,47	79,82	513,60
Понедельник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из б/к капусты	7-12 лет	060	0,90	3,00	5,97	53,56
Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	7-12 лет	262,5	4,40	3,36	20,29	124,00
Тефтели из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Каша гречневая рассыпчатая	7-12 лет	150	7,72	5,38	26,32	232,59
Чай фруктовый	7-12 лет	200	0,60	0,40	10,40	47,60
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,10	0,20	6,42	38,00
ИТОГО	7-12 лет	812,5	23,80	19,73	93,93	685,45
Всего	7-12 лет	1362,5	42	35	174	1197
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7-12 лет	220	8,15	7,21	45,87	279
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57,27
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	550	9,32	7,56	89,25	344,77
Вторник		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров с чесноком	7-12 лет	60	0,57	0,69	1,90	93
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-12 лет	230	3,80	5,22	14,00	110
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-12 лет	90	4,78	4,24	1,42	163
Каша пшеничная рассыпчатая	7-12 лет	150	6,4	7,5	37,5	243,0
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,1	0,0	33,6	127,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770	18,23	18,03	104,73	819,20
Всего	7-12 лет	1480	36	35	208	1545
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Среда		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Горячий бутерброд с сыром	7-12 лет	40	5,29	6,68	10,32	124
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	260	8,15	7,21	45,87	279
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,05	0,50	25,95	118
ИТОГО	7-12 лет	550	16,7	14,4	97,1	577,5

Среда		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0,6	0,7	1,9	93,0
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	270	3,6	10,4	13,7	155,0
Плов из птицы (филе куриное)	7-12 лет	200	18,8	15,2	45,5	377,0
Чай с лимоном	7-12 лет	205	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,3	0,3	14,9	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,1	0,2	6,4	38,0
ИТОГО	7-12 лет	785	26,55	26,83	97,44	788,07
Всего	7-12 лет	1335	43	41	195	1366
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Четверг		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-12 лет	90	8,00	9,80	24,00	280,00
Макаронные изделия отварные с маслом	7-12 лет	200	4,7	0,7	6,0	249,6
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Батон пшеничный	7-12 лет	60	3,1	0,5	26,0	118,0
ИТОГО	7-12 лет	555	16,35	11,4	66,35	695,2
Четверг		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с редисом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31,00
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	260	7,90	8,60	27,86	215
Котлеты из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	10,94	9,03	12,00	133,17
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3,26	4,50	26,37	154,20
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,80		32,00	126,00
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,10	0,20	6,42	38,00
ИТОГО	7-12 лет	780	22,66	21,69	110,67	712,87
Всего	7-12 лет	1335	39	33	177	1408
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Пятница		Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	7-12 лет	265	6,6	7,3	41,2	256,0
Чай зеленый с сахаром, лимоном	7-12 лет	205	0,6	0,4	10,4	47,6
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	566	12,9	11,1	92,6	510,2
Пятница		Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Свекольник на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	270	7,40	5,00	14,00	110,00
Спагетти с соусом Болоньезе	7-12 лет	220	16,23	13,24	44,00	360
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57,27
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,1	0,2	6,4	38,0
ИТОГО	7-12 лет	790	27,18	18,73	96,51	641,47
Всего	7-12 лет	1356	40	30	189	1152