

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____	Директор автономного учреждения Каменского района Пензенской области «Комбинат питания»
	М.В.Дудукина
	28 мая 2025 года

Примерное меню для питания детей в пришкольных лагерях на 12 дней

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
173	Каша пшеничная молочная	10/180	5,7	7,6	32	216
210	Омлет натуральный	53/5	5,3	10,7	5,6	140
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			27	40,4	94,3	738
	Обед					
71	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	9,6
101	Суп картофельный с рисом и говядиной	25/250	8,5	6,9	20,1	179
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
229	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	3,9	4,3	85
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129

			24,5	18,2	124,8	757,6
	Полдник					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	23,0	92
			6,3	5,4	80,5	408
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	10/150	6	1,2	45	309
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Бутерброд с маслом	10/35	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			11,1	11,2	88,8	596
	Обед					
71	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	3,1	14,4
87	Щи из свежей капусты с птицей	25/250	9,3	9,9	11,6	174
171	Каша гречневая	150	5,4	2,3	28,6	256
260	Гуляш из говядины	90	13,9	5,8	3,3	121
360	Кисель	200	0,1	-	32	128
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,3	18,6	108,6	822,4
	Полдник					
	Выпечка в потребительской упаковке	1	4,0	11,5	33,2	228
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	23,0	92
			6,3	12,0	76,5	428
	3 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная геркулесовая	10/150	7,7	13,5	41,3	318
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с сыром	30/35	9,8	9,9	17,9	201,4
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			23,5	28,1	102	751,4
	Обед					

71	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	9,6
101	Суп картофельный с пшеном и птицей	250/25	8,05	7,4	20,7	182
268/331	Котлеты из говядины с соусом	100/50	14,8	15,3	22,2	284
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	19,1	142
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,75	28,01	108,6	806,6
	Полдник					
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Шоколад	шт.	2	9	14	136
			6,1	11,9	66,2	404
	4 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная манная с маслом	10/150	7,7	13,5	41,3	318
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Бутерброд с маслом	10/35	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			12,8	23,5	85,1	605
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	2,8	6,2	52,8
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	25/250	11,6	9,6	23,9	186
290/331	Цыпленок, тушеный в соусе	80/50	20,0	23,2	8,6	315
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			40,2	42,8	147,4	1071
	Полдник					
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	шт.	4,0	4,9	37,2	208
			7,3	5,4	81,9	418

5 день						
Завтрак						
174	Каша гречневая	150	6,6	2,4	49,7	246
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,5	22,0	15,8	304
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	15	64,5
382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			24,9	30,8	127,5	884,5
Обед						
71	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	3,1	14,4
111	Суп с вермишелью и птицей	25/250	14,6	9,2	22,7	235
268/331	Биточки из говядины с соусом	100/50	14,7	15,3	22,1	285
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,2	32,0	119,2	903
Полдник						
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	23,0	92
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
			6,3	5,4	72,5	408
6 день						
Завтрак						
401	Оладьи со сгущенным молоком	180/20	4,1	13,1	76,3	474
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			10,1	17,8	119,1	706
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	2,8	6,2	52,8
118/109	Суп с клецками и говядиной	25/250	10,2	8,3	17	233
291	Плов из птицы	200	18,4	21,1	28,7	378
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			33,7	32,7	124,4	968

	Полдник					
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			7,3	5,4	81,9	418
	7 день					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	16	4	24	195
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Бутерброд с сыром	30/35	9,8	9,9	17,9	201,4
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			28,3	15,1	71,4	536,4
	Обед					
71	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	9,6
87	Щи из свежей капусты с говядиной	25/250	10,0	12,2	8,6	183
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	12,2	13,2	14,0	224
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	19,1	142
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,1	30,8	88,3	748
	Полдник					
	Фрукт	200	1,0	0	28,5	117
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			6,0	4,9	90,10	427
	8 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная геркулесовая	10/150	7,7	13,5	41,3	318
	Бутерброд с сыром	30/35	9,8	9,9	17,9	201,4
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80

			23,5	28,1	102	751,4
	Обед					
71	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	3,1	14,4
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	25/250	7,2	7,7	22,7	192
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,3	9,3	12,8	199
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			21,6	24,5	137,4	899,4
	Полдник					
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Выпечка в потребительской упаковке	шт	4,0	4,9	37,2	208
			6,4	5,4	72,5	376
	9 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная манная с маслом	10/150	7,7	13,5	41,3	318
382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Бутерброд с сыром	30/35	9,8	9,9	17,9	201,4
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			24,8	29,6	106,2	789,4
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	2,8	6,2	52,8
113	Суп –лапша домашняя с птицей	25/250	9,3	11,9	14,2	198
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,5	22,0	15,8	304
171	Каша гречневая	150	5,4	2,3	28,6	256
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,1	39,5	109,8	999,8
	Полдник					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	23,0	92
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
			6,3	5,4	72,5	408

10 день						
Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	10/150	6	1,2	45	309
210	Омлет натуральный	53/5	5,3	10,7	5,6	140
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с маслом	10/35	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			19,9	25,4	107,7	828
Обед						
71	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	9,6
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	25/250	14,2	13,3	23,9	271
259	Жаркое по-домашнему с грудкой	175	17,1	7,8	21	223
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,0	21,6	119,0	807,6
Полдник						
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			7,3	5,4	81,9	418
11 день						
Завтрак						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	16	4	24	195
	Бутерброд с сыром	30/35	9,8	9,9	17,9	201,4
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			28,3	15,1	71,4	536,4
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	2,8	6,2	52,8
101	Суп картофельный с пшеном и птицей	250/25	8,05	7,4	20,7	182
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	12,2	13,2	14,0	224
360	Кисель	200	0,1	-	32	128
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			27,35	30,75	129,2	859,8

	Полдник					
	Фрукт	200	1,0	0	28,5	117
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			6,0	4,9	90,10	427
	12 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная геркулесовая	10/150	7,7	13,5	41,3	318
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с маслом	10/35	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,4	1,2	14,5	80
			16,3	27,0	98,4	697
	Обед					
71	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	3,1	14,4
87	Щи из свежей капусты с птицей	25/250	9,3	9,9	11,6	174
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,8	3,6	3,78	102,6
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,5	20,05	127,2	808,
	Полдник					
	Фрукт	200	1,0	0	28,5	117
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	-	24,4	102
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			6,0	4,9	90,10	427

1)Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007 года.

2) Выход мясных блюд, блюд из мяса птицы, блюда из рыбы в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда.