

СОГЛАСОВАНО



Директор школы _____

Труфанова

УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района
Пензенской области «Комбинат питания»

М.В.Дудукина

25 мая 2026 года

Примерное меню для питания детей в дошкольных лагерях на 12 дней

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|--------------------------------------|----------|---|---------|-------------|-----|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | 1 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша пшенная 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 |
| | | Поддник | | | | | | |
| | | 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 | 100 | | 15,4 | 6,4 | 3,7 | 134 |
| 360 | | Кисель | 200 | | 0,1 | - | 32 | 128 |
| | | Хлеб ржаной , ржано- пшеничный | 2/30 | | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| | | | | | 33,8 | 19,1 | 109,0 | 835,4 |
| | | Поддник | | | | | | |
| | | 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 говядиной | 250/35 | 8,5 | 7,9 | 20,7 | 196 |
| 208 | Кнели из кур с рисом и соусом | 100 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 |
| 309 | Макарони 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 |
| | | | 30,18 | 27,72 | 92,31 | 741,92 |
| | 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 | 35/250 | 11,6 | 9,6 | 23,9 | 186 |
| 290/331 | Цыпленок, тушенный в соусе | 100/50 | 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 | | | |
| 208 | Кнели из кур с рисом и соусом | 100 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 | | | |
| | 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 | | | |
| | | | 28,18 | 23,32 | 117,61 | 785,82 | | | |
| | 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 стуженным 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 | 35/250 | 10,2 | 8,3 | 17 | 233 | | | |
| 291 | Плов из филе куриной грудки | 200 | 15,4 | 9,0 | 33,13 | 275 | | | |
| 348 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,3 | - | 42,5 | 175 | | | |
| | Хлеб ржаной , ржано- пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 | | | |
| | | | 30,7 | 21,55 | 128,83 | 864,8 | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--------|--|------|------|-------|-----|-------|
| | | | | | 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 | 30/250 | | 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 |

