

Согласовано  
Исполняющий обязанности начальника  
межрайонного территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №1



А.Н. Нестеров

Утверждаю  
И.о.директора муниципального  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №15»



Т.П.Магкаева

**Примерное меню  
для организации питания в пришкольном оздоровительном лагере  
в период летних каникул  
2026 года**



Пример пищи	Наименование блюда	Выход (блюда/гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			№ рецептур	№ сборки
			Б	Ж	У	К	Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	В6	В12	С		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Каша с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8		421		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45			
Обед	Огурцы свежие в парезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005	
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	55,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011	
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	90/50	12,15	21,15	18,45	313,47	39,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608		
	Каша пшеничная вязкая	150	6,30	4,54	1,09	221,00	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Итого	908	30,30	32,09	79,24	983,55	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64			
	ВСЕГО за день		43,26	42,89	156,60	1443,15	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09			

ДЕНЬ 3

Пример пищи	Наименование блюда	Выход (блюда/гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			№ рецептур	№ сборки
			Б	Ж	У	К	Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	В6	В12	С		
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2			
	Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011	
	Цыпленок-бройлер запеченный	90	18,76	11,98	46,20	236,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011	
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	150	3,06	4,80	1,96	137,20	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011	
	Итого	960	34,76	23,27	142,59	986,10	238,97	249,12	469,81	6,29	1,95	0,91	9,52	96,20			
	Всего за день		51,08	27,35	246,33	1503,06	373,34	255,51	621,46	8,89	2,13	1,04	10,02	97,43			

ДЕНЬ 4



Имя отца	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пшеничные изделия (г)			Итого	Минеральные вещества мг.	Витамины мг.			№ рецеп- туры	№ сборки рецептур			
			Б	Ж	У			Са	P	Fe			B1	B2	C
<b>ДЕНЬ 7</b>															
Имтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	44,4	46,5	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	2,19	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011	
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>42,81</b>	<b>39,20</b>	<b>75,45</b>	<b>819,11</b>	<b>317,86</b>	<b>62,57</b>	<b>2,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,44</b>	<b>0,73</b>		
Обел	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	90/50	17,34	22,00	35,75	281,00	68,46	76,79	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	
	Рис приущенный	150	3,60	5,50	37,90	208,80	11,44	30,9	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	
	Компот из яблок (слубники, вишня, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	2,5	79	2	0,1	0	0,1	0	2011	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>30,87</b>	<b>33,48</b>	<b>133,59</b>	<b>933,39</b>	<b>203,81</b>	<b>236,96</b>	<b>7,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,76</b>	<b>11,37</b>	<b>42,93</b>		
	<b>Всего за день.</b>		<b>73,68</b>	<b>72,68</b>	<b>209,04</b>	<b>1752,50</b>	<b>521,67</b>	<b>985,46</b>	<b>9,88</b>	<b>0,59</b>	<b>0,99</b>	<b>12,81</b>	<b>43,66</b>		

Имя отца	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пшеничные изделия (г)			Итого	Минеральные вещества мг.	Витамины мг.			№ рецеп- туры	№ сборки рецептур			
			Б	Ж	У			Са	P	Fe			B1	B2	C
<b>ДЕНЬ 8</b>															
Имтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	1,33	397	
	Банан	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>15,87</b>	<b>6,60</b>	<b>93,44</b>	<b>498,36</b>	<b>261,17</b>	<b>48,44</b>	<b>283,65</b>	<b>2,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>1,64</b>	<b>2,56</b>	
Обел	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0,24	11,4	71	
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	81	
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	90/50	10,89	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	
	Каша гречневая вязкая	150	4,65	5,40	20,90	151,20	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	
	Сок фруктовый(аблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	2,5	79	2	0,1	0	0,1	0	2011	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>29,67</b>	<b>27,31</b>	<b>106,02</b>	<b>827,05</b>	<b>178,37</b>	<b>246,79</b>	<b>463,80</b>	<b>10,32</b>	<b>0,48</b>	<b>0,72</b>	<b>6,38</b>	<b>21,65</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>45,54</b>	<b>33,91</b>	<b>199,46</b>	<b>1325,41</b>	<b>439,54</b>	<b>295,23</b>	<b>747,45</b>	<b>12,37</b>	<b>0,71</b>	<b>1,07</b>	<b>8,02</b>	<b>24,21</b>	

Прода оптом	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			№ рецепт тур-ры	№ сборки рецептур
			б	ж	у		Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	РР	С			
	Блюда молочная из Хлопыев овсиных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,6	0,6	0	467		
	Масло сливочное крестьянское (поршнями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Булочка с повидлом объёмная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	5,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>10,81</b>	<b>9,67</b>	<b>71,01</b>	<b>413,89</b>	<b>84,74</b>	<b>244,82</b>	<b>426</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>1,48</b>	<b>2,90</b>				
	Капуста тушёная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,96	76,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011		
	Котлета из шпика-бройлера	90	11,40	5,1	14,9	151,0	51,6	26,8	170,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011	
	Каша пшеничная вязкая	150	6,30	4,54	1,09	221,00	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011	
	Компот из яблок (вишня,abricosa)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>29,44</b>	<b>16,08</b>	<b>75,55</b>	<b>839,50</b>	<b>207,51</b>	<b>476,14</b>	<b>8,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,86</b>	<b>9,30</b>	<b>20,05</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>33,39</b>	<b>16,58</b>	<b>99,70</b>	<b>956,10</b>	<b>219,01</b>	<b>224,63</b>	<b>519,64</b>	<b>9,97</b>	<b>0,51</b>	<b>10,10</b>	<b>20,05</b>				

**ДЕНЬ 9**

**ДЕНЬ 10**

	Макаронные изделия с сыром	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	194	51,6	0,15	0,1	0,08	563	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>16,45</b>	<b>23,05</b>	<b>54,74</b>	<b>609,84</b>	<b>234,62</b>	<b>66,22</b>	<b>244,86</b>	<b>196,36</b>	<b>51,70</b>	<b>0,21</b>	<b>1,01</b>	<b>9,88</b>		
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Лорд с фасолью и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,9	32,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Зразы рубленые из говядины	90	10,70	15,57	7,90	214,60	75,7	29,1	148,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801	2013
	Овощное рагу	150	3,05	4,80	1,97	137,20	55,9	18,3	71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>24,77</b>	<b>26,81</b>	<b>60,60</b>	<b>783,48</b>	<b>229,61</b>	<b>181,18</b>	<b>373,50</b>	<b>6,07</b>	<b>0,33</b>	<b>0,68</b>	<b>5,15</b>	<b>35,38</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>41,22</b>	<b>49,86</b>	<b>115,34</b>	<b>1393,32</b>	<b>464,23</b>	<b>247,40</b>	<b>618,36</b>	<b>202,43</b>	<b>52,03</b>	<b>0,89</b>	<b>6,16</b>	<b>45,26</b>		
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342										
	Содержание белка, жира, углеводов в меню за период		21	20	59											
	Средняя стоимость 2-х дневного питания		153,52 руб.													

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Составитель: инженер - техник МУ "БЛОС" *А.Б.Белый*  
 И.В. Бельих