



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Согласованно

Начальник лагеря

Штанг Штангевич И. Н.

Утверждаю

Директор АО "ФШП"

О.С. Петрухина

Примерное циклическое меню завтраков, обедов, полдников в лагере отдыха при общеобразовательных школах
для детей с 7-11 лет г.о. Новокуйбышевск, лето 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Булочка Домашняя с маслом	60	4.44	7.80	38.76	242.40	118*/14
	Биточек в соусе	100	9.25	9.25	13.88	177.50	268/331
	Макароны отварные	150	5.40	0.60	36.60	174.00	202/309
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00 *	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.50	61.50	
	Итого:	635	21.59	17.65	129.34	767.40	
Обед	Икра кабачковая	60	1.40	4.60	8.50	93.00	п.п.
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.06	4.30	19.08	131.00	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.00	4.30	4.80	108.00	229
	Картофельное пюре	150	3.10	5.10	18.60	132.60	312
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0.30	0.00	29.20	126.60	342
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	790	24.06	18.70	118.68	782.20	
Полдник	Булочка Ароматная	100	7.80	9.60	60.40	360.00	438
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Итого:	300	7.88	9.60	85.80	468.60	
	Всего:	1725	53.53	45.95	333.82	2018.20	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 1 день 2						
Завтрак	Сыр	30	7.60	8.00	0.00	102.00	15
	Булочка Бутербродная	50	4.00	1.30	28.70	142.00	110*
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6.10	12.10	35.00	273.30	175
	Кофейный напиток с молоком	200	2.68	2.68	15.00	149.00	379
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.00	23.60	100.00	338
	Итого:	580	21.88	24.08	102.30	766.30	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	71
	Рассольник Ленинградский	200	1.70	4.00	16.40	130.00	96
	Мясо, тушеное с капустой	200	15.08	13.85	15.08	344.62	60*
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	740	23.78	18.37	98.14	789.82	
Полдник	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Кондитерские из-делия	60	3.76	0.80	22.80	114.40	п.п.
	Кисломолочный пр-кт	200	5.60	6.40	7.60	110.00	386
	Итого:	360	9.76	7.20	43.00	276.40	
Всего:		1680	55.42	49.65	243.44	1832.52	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 1 день 3						
Завтрак	Пирожок с мясом	100	1.75	5.35	37.75	245.35	406
	Омлет натуральный	200	18.28	24.91	20.94	386.79	210
	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Итого:	507	20.23	30.26	74.69	697.14	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	2.76	5.88	51.60	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.22	19.38	106.00	103
	Плов	250	16.50	25.40	27.60	389.00	265
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	790	25.76	30.78	113.16	825.20	
Полдник	Пирожок с яблоками	100	5.33	2.00	49.33	237.33	406/470
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Итого:	300	5.41	2.00	74.73	345.93	
	Всего:	1597	51.40	63.04	262.58	1868.27	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 1 день 4						
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3.76	0.80	22.80	114.40	п.п.
	Тeftели с соусом	110	8.40	12.20	12.50	193.00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.50	6.30	7.47	249.00	171/302
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.70	84.65	378
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	36.00	338
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.55	61.50	
	Итого:	645	23.96	21.10	81.12	738.55	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	71
	Щи с капустой свежей, картофелем и мясом	225	1.30	3.90	9.20	77.40	88/241
	Рагу из птiцы	200	17.20	21.80	25.56	427.00	289
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0.70	0.00	35.30	143.80	388
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	765	25.88	26.10	110.60	848.80	
Полдник	Пирожок с картофелем луком	100	5.87	3.20	42.13	221.33	406/467
	Кисломолочный пр-кт	200	5.60	6.40	7.60	110.00	386
	Итого:	300	11.47	9.60	49.73	331.33	
	Всего:	1710	61.31	56.80	241.45	1918.68	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 1 день 5						
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	71
	Бифтекс Адрон с соусом	100	15.40	17.90	3.80	238.00	63*/331
	Картофельное пюре	150	3.10	5.10	18.60	132.60	312
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.00	23.60	100.00	338
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.50	61.50	
	Итого:	635	22.82	23.12	76.26	607.70	
Обед	Винегрет овощной	60	0.84	1.60	5.16	37.80	67
	Суп картофельный с рисом	200	1.60	3.20	16.70	93.00	101
	Птица отварная	100	20.40	21.20	1.40	262.00	288
	Макаронны отварные	150	5.40	0.60	36.60	174.00	202/309
	Компот из кураги с витамином С	200	0.30	0.00	29.30	118.00	348
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	790	34.74	27.00	127.66	875.80	
Полдник	Пирожок с курагой	100	5.60	2.27	49.39	242.67	406/473
	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Итого:	307	5.80	2.27	65.39	307.67	
	Всего:	1732	63.36	52.39	269.31	1791.17	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 2 день 1						
Завтрак	Икра кабачковая	60	1.40	4.60	8.50	93.00	п.п.
	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	10.63	10.63	7.38	167.50	235/330
	Рис припущенный	150	3.60	4.76	39.30	214.35	305
	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.50	61.50	
	Итого:	542	17.83	19.99	83.68	601.35	
Обед	Салат «Веселая мозаика»	60	0.78	3.00	5.40	54.60	9*
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.06	4.00	2.46	131.00	102
	Жаркое по-домашнему	200	15.85	8.62	2.47	305.39	59*
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0.30	0.00	29.20	126.60	342
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	740	27.19	16.02	78.03	808.59	
Полдник	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Кондитерские из-делия	60	3.76	0.80	22.80	114.40	п.п.
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Итого:	360	4.24	0.80	60.80	275.00	
	Всего:	1642	49.26	36.81	222.51	1684.94	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 2 день 2						
Завтрак	Колбаса запеченная в тесте	100	10.90	8.90	27.80	217.00	420
	Каша вязкая молочная овсяная	200	5.50	5.40	36.20	188.00	173
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Итого:	600	20.56	17.50	103.34	607.80	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	12.60	89.80	82
	Гуляш	100	15.40	7.40	3.70	219.50	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.50	6.34	40.67	249.59	171,302
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	790	31.14	18.06	119.31	847.09	
Полдник	Булочка обсыпная с повидлом	100	5.00	11.30	47.80	313.00	
	Кисломолочный пр-кт	200	5.60	6.40	7.60	110.00	386
	Итого:	300	10.60	17.70	55.40	423.00	
	Всего:	1690	62.30	53.26	278.05	1877.89	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 2 день 3						
Завтрак	Кондитерские из-делия	60	3.76	0.80	22.80	114.40	п.п.
	Запеканка из творога с морковью с мол.сгущеным	200	25.80	19.50	106.80	505.00	224
	Кофейный напиток с молоком	200	2.68	2.68	15.00	149.00	379
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.00	23.60	100.00	338
	Итого:	560	33.74	22.98	168.20	868.40	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	71
	Суп картофельный с крупой, рыбой	225	1.76	3.26	16.46	140.98	101,226
	Кнели из птицы с соусом	100	9.88	12.55	0.44	180.00	301/331
	Горох отварной	150	12.77	1.35	42.90	237.00	197/306
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0.70	0.00	35.30	143.80	388
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	815	32.03	17.68	136.36	908.38	
Полдник	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Крендель Сахарный	50	2.20	2.30	17.40	86.00	119*
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Итого:	350	2.68	2.30	55.40	246.60	
	Всего:	1725	68.45	42.96	359.96	2023.38	

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 2 день 4						
Завтрак	Вагрушка с повидлом	75	4.40	7.34	45.30	220.00	410/405/2
	Котлета с соусом	100	9.25	9.25	13.88	177.50	268/331
	Макароны отварные	150	5.40	0.60	36.60	174.00	202/309
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	36.00	338
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.50	61.50	
	Итого:	650	22.05	17.39	131.38	729.00	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	71
	Суп из овощей	200	1.44	3.92	11.40	86.67	99
	Птица тушенная в соусе	100	13.90	15.50	3.80	260.80	290/331
	Каша рассыпчатая перловая	150	4.40	4.70	35.60	202.50	171,302
	Сок фруктовый	200	0.08	0.00	25.40	108.60	389
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	790	26.50	24.52	116.74	859.17	
Полдник	Кондитерские изделия	60	3.76	0.80	22.80	114.40	п.п.
	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Итого:	267	3.96	0.80	38.80	179.40	
	Всего:	1707	52.51	42.71	286.92	1767.57	

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Неделя 2 день 5						
Завтрак	Салат Витаминка	60	1.10	0.18	3.24	57.00	1*
	Тефтели рыбные с соусом	100	8.40	5.90	9.10	125.00	239/331
	Рис с овощами	150	5.45	4.65	30.45	177.00	73*
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Хлеб пшеничный	25	2.00	0.00	12.50	61.50	
	Итого:	635	17.45	10.73	82.89	532.50	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	71
	Суп картофельный с клёцками	200	4.18	5.02	23.20	174.80	108/109
	Поджарка	65	15.70	8.30	3.70	226.40	251
	Картофельное пюре	150	3.10	5.10	18.60	132.60	312
	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0.30	0.00	29.20	116.60	342
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.00	25.00	123.00	
	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	13.50	68.00	
	Итого:	755	30.20	18.94	115.96	857.00	
Полдник	Булочка Чайная	100	9.80	11.40	47.60	332.00	630/2013г.
	Кисломолочный пр-кт	200	5.60	6.40	7.60	110.00	386
	Итого:	300	15.40	17.80	55.20	442.00	
	Всего:	1690	63.05	47.47	254.05	1831.50	

В питании ежедневно используется йодированная соль, в меню включены свежие овощи и фрукты, проводится :

С-витаминизация III блюнд.

Технолог: Титова Т.В.