

Согласовано:

Директор МБОУ
СОШ с. Желт. п. 51
г. Киров
И. И. Шумилова И. О.
"03" 04 2026г.



Утверждаю:

Директор
МКУ "КИ и СИР"

Божьева Н.А.

"03" 04 2026г.

Утверждаю:

Директор
МКУ "КИ и СИР"

Божьева Н.А.

"03" 04 2026г.

примерное
18-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
на период летних каникул 2026 г
возрастной категории с 12 лет и старше

Table with columns: 1 неделя, Прием пищи, наименование Блюда, Масса порции (г), Пищевые вещества (г) (Б, Ж, У), Ккал, микроэлементы (Na, K, Ca, Fe), витамины (мг) (А, С), № рецептур ы. Rows include breakfast, lunch, and dinner items for 1, 2, and 3 days of the week.

4 день													
4 июня четверг													
завтрак													
сыр порционы	20	5,00	8,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23/97	
мака манная	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	26,00	0,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	80,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	81,00	1,00	0,00	108,00	951/04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
итого	710	25,00	20,00	105,00	701,00	879,00	743,00	500,00	2,00	88,00	109,00		
обед													
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	19,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629/00	
шницель из горбуши	100	16,00	12,00	17,00	245,00	635,00	73,00	41,00	1,00	5,00	0,00	694/1	
люле картофельное по-домашнему	180	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	0,00	30,00	228/01	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	198,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808/03	
комлот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00	7,00	1,00	0,00	0,00	35/01	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00		
итого	915	29,00	25,00	131,00	879,00	3067,00	1896,00	151,00	7,00	36,00	61,00		
всего	1625	54,00	45,00	236,00	1580,00	3956,00	2639,00	651,00	9,00	104,00	170,00		
5 день													
5 июня пятница													
завтрак													
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	188,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634/02	
молоко гущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	184,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	291/01	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	68/5	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	294,00	15,00	21,00	10,00	10,00	95/0	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
итого	600	32,00	19,00	103,00	729,00	321,00	1017,00	414,00	23,00	116,00	12,00		
обед													
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	19,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629/00	
люле из куриного филе	300	9,00	14,00	54,00	383,00	2340,00	175,00	45,00	1,00	2,00	5,00	492/4	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244/09	
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	29,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	35/01	
итого	935	19,00	23,00	136,00	837,00	3393,00	1090,00	181,00	5,00	11,00	73,00		
всего	1635	51,00	42,00	239,00	1566,00	3714,00	2017,00	665,00	28,00	126,00	85,00		

2 неделя													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептур	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C		
6 день													
6 июня понедельник													
завтрак													
сыр порционы	40	8,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97	
каша рисовая	250	7,00	4,00	42,00	229,00	458,00	232,00	186,00	0,00	26,00	0,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	81,00	1,00	0,00	108,00	951/04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
итого	730	22,00	25,00	99,00	720,00	967,00	799,00	640,00	2,00	26,00	109,00		
обед													
рассольник ленинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	116,00	773,00	486,00	26,00	1,00	21,00	17,00	129/96	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	19,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629/00	
султан из куриного филе	100/120	22,00	26,00	9,00	356,00	537,00	377,00	30,00	2,00	43,00	8,00	169/25	
вермишель отварная	180	5,00	5,00	38,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	727/3	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	198,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808/03	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	849/96	
батон	75	6,00	2,00	40,00	208,00	254,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35/01	
итого	1035	36,00	39,00	131,00	1018,00	2566,00	1236,00	117,00	6,00	76,00	34,00		
всего	1765	58,00	64,00	230,00	1738,00	3533,00	1945,00	757,00	8,00	104,00	143,00		
7 день													
7 июня вторник													
завтрак													
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634/02	
молоко гущенное порционное	50	4,00	4,00	28,00	184,00	65,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	291/01	
чай с сахаром и лимонс	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	68/5	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	294,00	15,00	21,00	10,00	10,00	95/0	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
итого	657	41,00	24,00	111,00	835,00	345,00	1093,00	492,00	23,00	138,00	12,00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	350,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110/04	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	19,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629/00	
кнели из свинины с сыром	100	16,00	34,00	5,00	403,00	796,00	298,00	182,00	2,00	34,00	1,00	348/15	
рис отварной	180	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	466/99	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244/09	
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	29,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	586/26	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	35/01	
итого	915	48,00	48,00	122,00	1158,00	2423,00	1538,00	356,00	10,00	46,00	46,00		
всего	1572	87,00	72,00	233,00	1993,00	2756,00	2619,00	827,00	33,00	182,00	58,00		
8 день													
10 июня среда													
завтрак													
ябло вареное	40	5,00	5,00	9,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/80	
каша овсяная	250	10,00	8,00	44,00	269,00	480,00	360,00	181,00	2,00	25,00	0,00	262/96	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	80,00	0,00	0,00	1,00	692/4	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	81,00	1,00	0,00	108,00	951/04	
батон	50	4,00	1,00	27,00	136,00	156,00	49,00	8,00	0,00	7,00	0,00	35/01	
итого	730	24,00	22,00	109,00	738,00	719,00	886,00	333,00	4,00	25,00	109,00		
обед													
суп картофельный с бобовыми	250	0,00	5,00	20,00	148,00	804,00	469,00	37,00	2,00	1,00	12,00	1139/04	
кнели студенческие из горбуши	100	16,00	9,00	7,00	185,00	505,00	46,00	31,00	0,00	20,00	0,00	728/00	
люле картофельное по-домашнему	180	3,00	5,00	29,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	228/03	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	198,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808/03	
комлот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	11,00	112,00						

13 день												
18 июня четверг												
завтрак												
завеланка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	198,00	232,00	1,00	69,00	1,00	634,02
молоко стуженное порционное	50	4,00	4,00	28,00	184,00	85,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01
чай с сахаром и лимонном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629,98
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	358,00	81,00	1,00	0,00	0,00	951,04
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01
итого	637	34,00	19,00	108,00	761,00	318,00	1108,00	460,00	3,00	105,00	1,00	110,00
обед												
рассольник пеннинградский с перл. крупой	250	2,00	4,00	17,00	118,00	773,00	488,00	26,00	1,00	21,00	17,00	128,96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
кнели из кур	100	19,00	19,00	6,00	250,00	1422,00	282,00	60,00	2,00	57,00	2,00	505,14
рожи отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	86,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273,98
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244,05
салатик из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649,88
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00
итого	915	33,00	34,00	143,00	1005,00	3858,00	1307,00	148,00	7,00	92,00	46,00	1652
всего	1652	67,00	53,00	251,00	1766,00	4177,00	2415,00	608,00	10,00	197,00	156,00	
14 день												
19 июня пятница												
завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	16/5/25	8,00	8,00	14,00	154,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	0,00	311,74
каша дружба	280	8,00	4,00	44,00	249,00	456,00	260,00	198,00	1,00	26,00	1,00	22,97
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22,97
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	682,74
молоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	284,00	15,00	21,00	10,00	10,00	95,00
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01
итого	709	21,00	23,00	118,00	774,00	882,00	890,00	405,00	22,00	88,00	11,00	110,00
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	260	2,00	9,00	9,00	91,00	800,00	315,00	51,00	1,00	1,00	30,00	120,88
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,00	19,00	35,00	383,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	204,58
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	109,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808,09
салатик из кураги	200	1,00	0,00	28,00	118,00	3,00	285,00	29,00	1,00	0,00	1,00	851,88
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00
итого	935	30,00	28,00	117,00	850,00	2279,00	2187,00	183,00	7,00	11,00	82,00	93,00
всего	1840	61,00	51,00	235,00	1624,00	3161,00	2857,00	579,00	29,00	99,00	193,00	

4 неделя													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		Нк рецептур	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	A	C		
15 день													
22 июня понедельник													
завтрак													
сыр порционные	20	5,00	5,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23,97	
каша манная	250	11,00	4,00	40,00	227,00	454,00	243,00	170,00	1,00	28,00	0,00	362,98	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	627,98	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627,98	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	81,00	1,00	0,00	0,00	108,00	691,04
итого	710	22,00	18,00	87,00	844,00	855,00	894,00	448,00	3,00	70,00	0,00	108,00	
обед													
суп картофельный с бобовыми	250	6,00	6,00	20,00	148,00	604,00	489,00	37,00	2,00	1,00	12,00	138,14	
котлета лукоморье	100	22,00	21,00	7,00	397,00	650,00	277,00	34,00	2,00	84,00	2,00	531,04	
рожи отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	86,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273,98	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	198,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808,09	
салатик из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	2,00	649,88	
кисель детский	100	6,00	11,00	59,00	343,00	178,00	133,00	64,00	2,00	0,00	0,00	75	
батон	75	6,00	2,00	40,00	200,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01	
итого	1005	45,00	48,00	195,00	1481,00	2886,00	1242,00	180,00	9,00	89,00	23,00	157,00	
всего	1715	67,00	64,00	285,00	2126,00	3741,00	1938,00	628,00	12,00	157,00	131,00		
16 день													
23 июня вторник													
завтрак													
завеланка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	92,00	1,00	634,02	
молоко стуженное порционное	50	4,00	4,00	29,00	184,00	85,00	483,00	154,00	0,00	36,00	1,00	201,01	
чай с сахаром и лимонном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629,98	
апельсин порционный	150	9,00	0,00	10,00	45,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244,05	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
итого	657	41,00	24,00	111,00	835,00	345,00	1093,00	482,00	23,00	138,00	12,00	110,00	
обед													
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	1,00	20,00	110,00	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
котлета рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	709,00	283,00	45,00	2,00	5,00	0,00	416,08	
картофель запеченный с сыром	180	9,00	14,00	26,00	254,00	905,00	884,00	140,00	2,00	0,00	30,00	838,00	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244,05	
салатик из кураги	200	1,00	0,00	28,00	118,00	3,00	285,00	29,00	1,00	0,00	1,00	851,88	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
итого	915	31,00	53,00	131,00	1135,00	2884,00	2228,00	299,00	9,00	16,00	75,00	110,00	
всего	1572	72,00	77,00	242,00	1971,00	3009,00	3311,00	791,00	32,00	184,00	88,00		
17 день													
24 июня среда													
завтрак													
сыр порционные	20	5,00	5,00	0,00	70,00	220,00	20,00	200,00	0,00	42,00	0,00	23,97	
каша ячневая	250	13,00	8,00	50,00	270,00	457,00	294,00	186,00	1,00	25,00	0,00	277,98	
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	682,74	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	158,00	49,00	9,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
апельсин порционный	180	2,00	0,00	15,00	77,00	23,00	355,00	81,00	1,00	0,00	0,00	108,00	691,04
итого	710	27,00	24,00	115,00	744,00	882,00	794,00	528,00	2,00	67,00	109,00	110,00	
обед													
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	1,00	21,00	132,88	
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00	
гуляш из свинины	100/125	23,00	97,00	9,00	941,00	678,00	844,00	26,00	3,00	0,00	8,00	401,68	
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	286,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297,74	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	198,00	17,00	1,00	0,00	7,00	808,09	
салатик из яблок	200												

18 день												
23 июня четверг												
завтрак												
булгарский с сыром и маслом	15/5/25	6,00	8,00	14,00	154,00	244,00	41,00	155,00	0,00	52,00	0,00	32
запеченная черпацка (мавчик)	100	7,00	11,00	82,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	50,00	0,00	93,01
квашенная	250	10,00	6,00	44,00	269,00	460,00	350,00	181,00	2,00	25,00	0,00	262,96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22,97
квас на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	663,4
бэтон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
яблоко парчионное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	284,00	15,00	21,00	10,00	10,00	950
итого	805	31,00	38,00	183,00	1199,00	1164,00	1033,00	524,00	26,00	137,00	11,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	1,00	4,00	7,00	86,00	478,00	238,00	33,00	1,00	1,00	24,00	120,98
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	10,00	0,00	629,00
плов из свинины	300	19,00	40,00	82,00	892,00	1408,00	204,00	36,00	1,00	2,00	5,00	290,12
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,50	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	0,00	25,00	244,05
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	28,00	100,00	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312
бэтон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01
ябло парчионное	25	3,00	1,00	16,00	85,00	267,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	
итого	935	28,00	48,00	142,00	1140,00	2339,00	952,00	124,00	5,00	13,00	67,00	
всего	1740	59,00	86,00	328,00	2339,00	3603,00	1985,00	648,00	30,00	160,00	76,00	

Примечание:
 Для приготовления блюд используются:
 - соль йодированная
 - режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г., 1997г., 2004г., ТТК.
 В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.