

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Гимназия №1»

_____/О.В. Ананьева/

25.05.2026г.



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

_____/Н.В. Гартман/

25.05.2026г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Гимназия №1»

Летний лагерь дневного пребывания

27.05.2026г. по 22.06.2026г.

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

1 день (среда)							
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак:			550	31,3	16,1	81,5	591,6
	Обед						
15	Салат из свежих огурцов и луком с маслом растительным	г	100	0,8	6,1	2,7	69,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	100	18,4	13,4	15,9	262,5
256	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	г	180	6,7	0,5	35,5	228,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910	45,5	29,8	133,7	994,3
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,8	4,2	62,6	350
Итого за день:			1 870	83	50	278	1 936

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

2 день (четверг)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
226	Каша "Дружба" с маслом сливочным		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	60	5,9	1,1	34,5	167,1
Итого завтрак :			550	25,1	24,7	84,4	657,7
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	100	1,0	6,2	3,6	74,0
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,6	171,1
176	Рагу овощное	г	180	4,2	8,9	18,0	171,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			720	43,8	29,9	121,0	903,8
	Полдник						
459/456	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,1	4,1	51,9	304
Итого за день:			1 680	74	59	257	1 865

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

3 день (пятница)							
Номер рецептуры	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Ед изм		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
279/471	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак:		550	37,5	19,7	90,8	685,6
	Обед						
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	100	1,4	6,1	12,1	109,0
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
350	Тефтели мясные с рисом «Ёжики»	г	100	9,4	8,1	9,9	150,0
377	Пюре картофельное с маслом сливочным		180	3,8	7,2	11,0	122,4
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		960	37,2	28,7	114,2	832,3
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
	Итого полдник:		410	5,8	4,2	62,6	350
	Итого за день:		1 920	80	53	268	1 868

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

4 день (понедельник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268/157	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак :			570,0	20,8	17,3	68,3	503,2
	Обед						
5	Салат из капусты белокочанной с огурцом с маслом растительным	г	100	1,3	6,1	2,8	71,0
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	11,9	2,0	6,4	92,0
385	Рис отварной с маслом сливочным	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			960	36,4	22,9	145,6	908,0
	Полдник						
459/456	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,1	4,1	51,9	304
Итого за день:			1 940	62	44	266	1 715

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

5 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	250	13,4	12,5	44,9	35,8
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
Итого завтрак :			552	28,8	28,4	93,3	431,5
	Обед						
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	100	1,1	6,2	3,7	75,0
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
328	Жаркое по-домашнему	г	280	28,5	29,9	17,9	454,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			970	47,2	45,1	111,8	995,3
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	6	4	63	350
Итого за день:			1932	81,8	77,7	267,7	1776,8

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

6 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак:			550,0	30,2	17,4	93,3	631,4
	Обед						
15	Салат из свежих огурцов и луком с маслом растительным	г	100	0,8	6,1	2,7	69,0
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и сметаной	г	250/10/10	6,4	7,1	10,6	108,6
327	Гуляш из мяса	г	100	18,7	17,0	4,2	245,0
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	г	180	6,8	6,9	11,8	208,3
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			970	45,6	39,5	94,1	936,8
	Полдник						
459/456	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,1	4,1	51,9	304
Итого за день:			1930,0	80,8	61,0	239,3	1872,2

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

7 день (четверг)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак1						
226	Каша "Дружба" с маслом сливочным		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Батон йодированный	г	60	5,9	1,1	34,5	167,1
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
Итого завтрак :			550	27,0	26,4	86,8	688,7
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	100	1,0	6,2	3,6	74,0
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
348	Тефтели мясные с соусом	г	100	13,1	9,4	9,0	173,0
256	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	г	180	6,7	0,5	35,5	228,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			960	44,0	23,6	136,5	958,3
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,8	4,2	62,6	350
Итого за день:			1920,0	76,8	54,2	285,9	1997,0

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

8 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак1						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
279/471	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак:			550,0	37,0	19,3	90,6	679,6
	Обед						
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	100	1,4	6,1	12,1	109,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	100	18,4	13,4	15,9	262,5
377	Пюре картофельное с маслом сливочным		180	3,8	7,2	11,0	122,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910	43,1	36,3	120,4	934,3
	Полдник						
459/456	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,1	4,1	51,9	304
Итого за день:			1870,0	85,2	59,7	262,9	1917,9

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

9 день (понедельник)							
Номертехно логической карты	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал
		Ед изм		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2	209,2
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	50	4,9	0,9	28,8	139,3
Итого завтрак :			550,0	23,0	20,1	76,0	573,3
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной и зелению с маслом растительным	г	100	1,6	6,1	8,7	99,8
100/366/43 3	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
328	Жаркое по-домашнему	г	280	28,5	29,9	17,9	454,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:		г	912	47,7	45,0	116,8	1020,1
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,8	4,2	62,6	350
Итого за день:			1872,0	76,5	69,3	255,4	1943,4

Примерное меню для детей в лагере с дневным пребыванием

10 день (вторник)							
Номертехнологической карты	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	250	13,4	12,5	44,9	35,8
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/20	2,4	14,8	15,0	202,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	50	5,0	0,9	29,0	139,3
Итого завтрак :			550	22,2	29,4	100,3	440,1
	Обед						
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	100	1,1	6,2	3,7	75,0
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
308	Котлета рыбная .любительская	г	100	12,6	1,5	5,7	87,0
385	Рис отварной с маслом сливочным	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			960	36,3	22,3	138,6	875,0
	Полдник						
459/456	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Кондитерское изделие	г	60	4,2	3,4	27,7	198,00
Итого полдник:			410	5,1	4,1	51,9	304
Итого за день:			1920,0	63,5	55,8	290,8	1619,1