

РАЗРАБОТАНО:



СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ С(О)Ш



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ**

ПРИ ГБОУ С(О)ОШ

с. Валы

**СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

2026 г.

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4,00	6,00	16,00	210
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	7-12 лет	260	6,68	13,70	27,54	451
Чай с лимоном	7-12 лет	205	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	40	3,60	0,40	25,00	112
	12-17 лет	555	14,48	20,151	83,55	830,267
Понедельник			Обед			1 НЕДЕЛЯ
Огурцы соленые (порционно)	7-12 лет	20	0,14	0,00	0,36	2
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	220	3,43	7,60	12,25	160,00
Бифштек из мяса кур с овощами	7-12 лет	090	8,00	7,00	21,00	133,00
Макаронные изделия отварные	7-12 лет	150	5,90	4,90	36,72	213
Напиток чайный каркаде	7-12 лет	200	2,00	1,28	22,62	98,00
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770	25,02	23,95	131,65	790,60
Всего	7-12 лет	1325	40	44	215	1621
Наименование		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	265	9,5	15,6	33,65	305
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	19,3	19,85	84,98	574,9
Вторник			Обед			1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	210	5,1	9,6	16,5	181,0
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-12 лет	90	8,00	9,80	24,00	280,00
Капуста тушеная	7-12 лет	180	3,30	6,50	13,00	138
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,8	0,0	32,0	126,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	790	21,13	26,83	92,37	783,40
Всего	7-12 лет	1341	40	47	177	1358
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Макароны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7,70	6,90	23,03	185
Чай фруктовый	7-12 лет	200	0,6	0,4	10,4	47,6
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
Десерт фруктовый (яблоко)	7-12 лет	150	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО	7-12 лет	550	12,85	8,4	74,08	417,2

Среда		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	40	0,44	0,08	0,15	8,0
Рассольник ленинградский на курином бульоне	7-12 лет	260	8,29	6,59	16,30	168,0
Гречка по-купечески (филе кур)	7-12 лет	240	11,00	13,00	25,00	348,0
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0,24	0,05	13,76	53,7
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	780	22,57	20,10	71,56	660,91
Всего	7-12 лет	1330	35	28	146	1078
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Четверг		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6,60	7,32	41,24	256
Чай зеленый с лимоном	7-12 лет	205	0,2	0,0	13,8	53,7
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	555	9,01	9,07	111,07	555,51
Четверг		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-12 лет	60	0,90	6,06	2,64	69
Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	7-12 лет	260	3,69	5,1	12	163
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Рис припущенный	7-12 лет	150	3,60	6,60	38,48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	18,19	25,65	89,50	721,70
Всего	7-12 лет	1355	27	35	201	1277
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Пятница		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15,69	14,40	89,56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0,00	0,00	0,00	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
ИТОГО	7-12 лет	600	21,28	14,69	102,50	617,00
Пятница		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,92	8,33	14,56	137
Азу с говядиной	7-12 лет	230	18,47	21,00	30,00	380,00
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	25,60	29,86	106,58	781,00
Всего	7-12 лет	1400	47	45	209	1398

Среда		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	40	0,44	0,08	0,15	8,0
Рассольник ленинградский на курином бульоне	7-12 лет	260	8,29	6,59	16,30	168,0
Гречка по-купечески (филе кур)	7-12 лет	240	11,00	13,00	25,00	348,0
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0,24	0,05	13,76	53,7
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	780	22,57	20,10	71,56	660,91
Всего	7-12 лет	1330	35	28	146	1078
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Четверг		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6,60	7,32	41,24	256
Чай зеленый с лимоном	7-12 лет	205	0,2	0,0	13,8	53,7
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	555	9,01	9,07	111,07	555,51
Четверг		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат "Школьные годы"	7-12 лет	60	0,90	6,06	2,64	69
Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	7-12 лет	260	3,69	5,1	12	163
Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Рис припущенный	7-12 лет	150	3,60	6,60	38,48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45,2
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	18,19	25,65	89,50	721,70
Всего	7-12 лет	1355	27	35	201	1277
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Пятница		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15,69	14,40	89,56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0,00	0,00	0,00	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
ИТОГО	7-12 лет	600	21,28	14,69	102,50	617,00
Пятница		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,92	8,33	14,56	137
Азу с говядиной	7-12 лет	230	18,47	21,00	30,00	380,00
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38,0
ИТОГО	7-12 лет	800	25,60	29,86	106,58	781,00
Всего	7-12 лет	1400	47	45	209	1398

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4,00	6,00	16,00	210
Каша молочная жидкая пшеница с маслом	7-12 лет	260	6,68	13,70	27,54	451
Чай с лимоном	7-12 лет	205	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	40	3,60	0,40	25,00	112
	12-17 лет	555	14,48	20,151	83,55	830,267
Понедельник			Обед			1 НЕДЕЛЯ
Огурцы соленые (порционно)	7-12 лет	20	0,14	0,00	0,36	2
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	220	3,43	7,60	12,25	160,00
Биштекс из мяса кур с овощами	7-12 лет	090	8,00	7,00	21,00	133,00
Макаронные изделия отварные	7-12 лет	150	5,90	4,90	36,72	213
Напиток чайный каркаде	7-12 лет	200	2,00	1,28	22,62	98,00
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770	25,02	23,95	131,65	790,60
Всего	7-12 лет	1325	40	44	215	1621
Наименование		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Вторник			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	265	9,5	15,6	33,65	305
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	19,3	19,85	84,98	574,9
Вторник			Обед			1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	210	5,1	9,6	16,5	181,0
Изделие кулинарное мясное с соусом	7-12 лет	90	8,00	9,80	24,00	280,00
Капуста тушеная	7-12 лет	180	3,30	6,50	13,00	138
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,8	0,0	32,0	126,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	790	21,13	26,83	92,37	783,40
Всего	7-12 лет	1341	40	47	177	1358
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Среда			Завтрак			1 НЕДЕЛЯ
Макароны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7,70	6,90	23,03	185
Чай фруктовый	7-12 лет	200	0,6	0,4	10,4	47,6
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
Десерт фруктовый (яблоко)	7-12 лет	150	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО	7-12 лет	550	12,85	8,4	74,08	417,2