

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

(Е.Б. Мартянова /

22.05.2026 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

(И.А. Горелова /

22.05.2026 г.



Примерное 5-ти дневное меню 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей

(Военно-учебные сборы)

Сезон: Весна

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №1 Военно-учебные сборы

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,18	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	35/25	8,84	6,31	6,00	0,32	15,36	153,55	211,20	11,48	125,28	0,15	30,24	57,12	0,10	0,01	0,07
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '		760	18,75	9,02	14,38	1,32	94,73	596,23	339,87	60,30	315,69	1,68	73,99	106,17	0,67	0,12	1,34
Обед																	
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	12,24	111,11	70,60	23,65	77,10	0,73	27,50	339,53	0,28	0,07	6,90
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	22,63	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,00
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	5,50	1,25	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '		870	33,14	11,88	30,55	3,98	152,25	1023,15	174,18	98,38	372,33	5,65	42,30	482,28	4,68	0,64	7,29
Итого за день			51,89	20,90	44,93	5,30	246,98	1619,38	514,05	158,68	688,02	7,33	116,29	588,45	5,35	0,76	8,63

2 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,16	143,91	47,85	162,40	1,13	30,30	56,45	0,25	0,09	0,66
25/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,30	2,23	0,97	29,66	164,10	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '		565	18,32	7,89	14,02	2,12	95,60	592,48	282,21	77,04	323,60	2,68	67,19	108,08	1,38	0,21	1,19

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,6	0,14	6,54
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
-	Фрукты	180	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
Итого за 'ОБЕД '		960,00	32,68	20,93	29,52	16,26	108,82	840,65	141,03	116,24	372,53	8,13	36,49	934,07	9,78	0,31	32,92
Итого за день			51,00	28,82	43,54	18,38	204,42	1433,13	423,24	193,28	696,13	10,81	103,68	1042,15	11,16	0,52	34,11

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,80	1,00	46,31	309,80	127,59	16,40	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	35/25	3,74	0,10	9,13	0,43	22,67	189,70	2,88	0,00	3,60	0,02	48,00	54,00	0,12	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '		560	18,28	3,44	17,39	1,89	99,37	644,00	139,65	26,36	159,25	2,00	78,75	112,18	1,74	0,11	0,82

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	9,64	10,12	1,18	34,53	279,15	30,40	42,97	153,16	2,31	27,80	223,22	0,95	0,15	11,22
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '		870,00	28,25	9,64	23,55	14,37	129,77	854,05	117,75	141,81	372,16	9,46	28,98	2348,71	7,60	0,52	25,48
Итого за день			46,53	13,08	40,94	16,26	229,14	1498,05	257,40	168,17	531,41	11,46	107,73	2460,89	9,34	0,63	26,30

4 день
Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38	145,23	34,12	229,46	0,92	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	20/20	5,90	4,21	4,00	0,22	10,24	102,36	140,80	7,66	83,52	0,10	20,16	38,08	0,06	0,00	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Завтрак '		560	18,06	7,15	11,28	1,57	85,82	536,07	300,32	60,58	376,18	2,61	44,16	82,98	1,42	0,20	0,56

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,12	24,37	25,80	72,80	0,96	4,50	311,00	2,46	0,08	7,21
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	0,05	7,41	2,41	53,60	311,73	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '		850	32,59	11,09	46,36	8,74	128,95	1056,01	76,54	207,56	484,31	8,95	45,50	362,39	4,08	0,72	7,66
Итого за день			50,65	18,24	57,64	10,31	214,77	1592,08	376,86	268,14	860,49	11,56	89,66	445,37	5,50	0,92	8,22

5 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,53	144,76	33,85	154,62	0,66	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,15	59,78	11,14	93,46	0,60	24,00	42,50	2,69	0,05	0,12
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак '		690	18,78	9,88	16,73	6,42	82,82	567,19	213,71	54,95	280,68	2,09	54,30	99,39	3,15	0,17	1,56

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1,00	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0,00	366,12	1,94	0,06	37,56
274	Зразы рубленые из курицы	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,60	22,00	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед '		930,00	28,88	11,24	33,53	24,94	112,95	878,82	214,65	118,10	370,77	6,20	36,34	993,79	12,15	0,33	79,61
Итого за день			47,66	21,12	50,26	31,36	195,77	1446,01	428,36	173,05	651,45	8,29	90,64	1093,18	15,30	0,50	81,17