



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «ШКОЛА № 26 Г.О.ТОРЕЗ

Г.В Дубик

(приказ от 22.05.2025 № 99

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ГБОУ «ШКОЛА № 26 Г.О.ТОРЕЗ»**

(на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений (МР 2.4. 0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по контролю и надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020 г.) и Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся

1—4-х классов в общеобразовательных организациях (Пособие. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.). Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Министерства экономического развития и торговли Российской Федерации (под редакцией В.Т. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.), сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005 г.)

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ  
(Завтрак)**

**I неделя**

день	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
Понедельник	Птица отварная	50	54-21м	17,66	1,3	0,6	85,11
	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,7
	Каша пшеничная	150	297	6,4	6,5	35,5	225,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Компот из свежих яблок	200	24-32хн	0,15	0,14	9,93	41,5
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44

	<b>Итого</b>	<b>590</b>		<b>28,5</b>	<b>14,73</b>	<b>76,8</b>	<b>552,95</b>
<b>Вторник</b>	Каша жидкая молочная овсяная/манная	200	54-22к/88	6,8/5	7,5/6	24,7/20	192,7/146
	Сыр порциями	15	54-1з	3,5	4,4	-	53,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	3,9	2,9	11,2	86
	Фрукты (Мандарин)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого</b>	<b>545</b>		<b>17,3/15,5</b>	<b>15,3/13,8</b>	<b>58,1/53,4</b>	<b>437,9/391,2</b>
<b>Среда</b>	Огурец в нарезке	30	54-2з	0,25	0,05	0,75	4,25
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	54-11р	9,6	5,2	4,4	103
	Пюре картофельное	150	54-11г	3,2	5,2	19,8	139,4
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Сок фруктовый	150	Пром. пр-ва	0,1	-	21,2	92
	<b>Итого</b>	<b>480</b>		<b>15,42</b>	<b>10,75</b>	<b>60,88</b>	<b>409,05</b>
<b>Четверг</b>	Салат из белокочанной капусты	60	54-7з	1,6	6,1	6,2	85,7
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	54-4г	8,3	6,3	36,1	234
	Биточек из курицы	75	54-23м	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	Пром. пр-ва	0,3	-	6,7	27,9
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва	1,53	0,53	21	94,53
	<b>Итого</b>	<b>615</b>		<b>28,45</b>	<b>16,45</b>	<b>94,85</b>	<b>638,93</b>
<b>Пятница</b>	Помидор в нарезке	60	54-3з	0,7	0,1	2,3	12,8
	Макароны отварные	150	54-1г	5,4	4,9	32,8	196,9
	Печень говяжья по-строгановски	80	54-18м	13,4	12,6	5,3	189,2
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Какао на сгущенном молоке	200	54-22гн	3,5	3,3	22,3	133,4
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	<b>Итого</b>	<b>570</b>		<b>25,69</b>	<b>21,59</b>	<b>87,27</b>	<b>647,14</b>

## ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

### (Завтрак) 2 неделя

	Ассортимент готовой продукции	Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
<b>Понедельник</b>	Зеленый горошек (консервированный)	30	54-20з	0,85	0,05	1,75	11,07
	Омлет с сыром	150	54-4о	19	25,4	3	316,5
	Макароны отварные	150	54-1г	5,4	4,9	32,8	<b>196,8</b>
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Компот из сухофруктов	200	54-1хн	0,5	-	19,8	81
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	<b>Итого</b>	<b>660</b>			<b>28,44</b>	<b>31,04</b>	<b>81,92</b>
<b>Вторник</b>	Запеканка из творога	150	<b>54-1г</b>	<b>29,7</b>	<b>10,7</b>	<b>21,7</b>	<b>301,2</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	Фрукты (банан)	100	Пром. пр-ва	0,8	0,2	7,5	35
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Печенье	15	Пром.пр-ва	1	3	9,04	58,14
	<b>Итого</b>	<b>495</b>			<b>37,57</b>	<b>17,07</b>	<b>64,27</b>
<b>Среда</b>	Винегрет с растительным маслом	60	54-16з	0,6	5,3	4,1	67,1
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	54-28м	24,8	6,2	17,6	225,7
	Хлеб пшеничный в/с	30	Пром. пр-ва	2,27	0,27	14,73	70,4
	Чай с сахаром и лимоном	200	54-3гн	0,3	-	6,7	27,9
	Печенье	15	Пром. пр-ва	1	3	9,04	58,14
	Фрукты (яблоко)	100	Пром. пр-ва	0,42	0,42	9,84	44,44
	<b>Итого</b>	<b>605</b>			<b>29,39</b>	<b>15,19</b>	<b>62,01</b>
<b>Четверг</b>	Икра кабачковая	50	54-25з	0,76	2,33	3,69	39
	Рис отварной	150	54-6г	3	8	25	187,5
	Котлета рыбная любительская	100	54-14р	12,9	4	6,1	112,2



## Выполнение за 10 дней

Название дня	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
1 неделя				
понедельник	28,5	14,73	76,8	552,95
вторник	17,3/15,5	15,3/13,8	58,1/53,4	437,9/391,2
среда	15,42	10,75	60,88	409,05
четверг	28,45	16,45	94,85	638,93
пятница	25,69	21,59	87,27	647,14
<b>Итого за 1 неделю</b>	<b>113,56</b>	<b>77,32</b>	<b>373,2</b>	<b>2639,27</b>
2 неделя				
понедельник	28,44	31,04	81,92	720,21
вторник	37,57	17,07	64,27	550,74
среда	29,39	15,19	62,01	493,68
четверг	20,03	14,8	63,72	472
пятница	21,17	10,07	70,69	466,03
<b>Итого за 2 неделю</b>	<b>136,6</b>	<b>88,17</b>	<b>342,61</b>	<b>2702,66</b>
за 2 недели				
1 неделя	<b>113,56</b>	<b>77,32</b>	<b>373,2</b>	<b>2639,27</b>
2 неделя	<b>136,6</b>	<b>88,17</b>	<b>342,61</b>	<b>2702,66</b>
<b>Итого за 2 недели</b>	<b>250,16</b>	<b>165,49</b>	<b>715,81</b>	<b>5341,93</b>