

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Специализированная школа № 1

им. Д. Карбышева с углубленным изучением

французского языка

г. Феодосия Республики Крым»

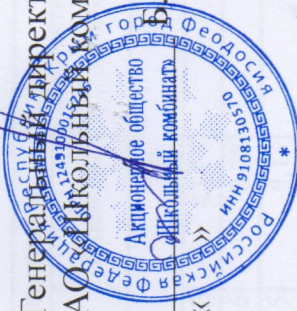


«

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Циклон-Вит»



Д. П. Федори

2026 г.

«

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

12 лет и старше



2026 год

г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	15	
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПП	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339	
	Итого за завтрак		720	24,79	33,07	135,48	885,1	
		Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	
Обед	Суп с макаронными изделиями с птицей отварной	250/30	9,21	6,06	14,99	206,45	111/288	
	Жаркое по-домашнему	50/150	18,51	10,67	18,94	337	259	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПП	
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108		
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,2	28,2	114,6	342	
	Итого за обед		891	37,47	28,97	136,26	1078,15	
Итого за день		1611	62,26	62,04	271,74	1963,25		

Неделя 1 День 2

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная, хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106	10,79	6,6	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
	Итого за завтрак	928	24,32	23,3	93,87	795,5	
		100	1,07	0,1	3,43	72,8	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,05	3,33	18,46	127,2	104
	Котлеты, биточки рыбные с маслом	100/5	13	14,46	15,98	256	234
	Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	359
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
Итого за обед	1006	40,21	29,49	202,97	1289,3		
Итого за день	1934	64,53	52,79	296,84	2084,8		

Неделя 1 День 3

	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,97	14,27	18,41	274,72	223
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак	465	24,62	25,4	69,74	603,82		
Обед	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	82
	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,16	11,94	25,59	242,64	203
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	PP
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
Итого за обед	926	59,82	61,04	207,11	1545,31		
Итого за день	1391	84,44	86,44	276,85	2149,13		

Неделя 1 День 4

	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	9,09	10,72	32,38	251	181
	Омлет с морковью	130	11,04	9,21	4,02	244	214
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак	572	22,08	27,62	72,38	718,1		
	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Рагу из птицы	55/125	14,35	13,39	17,37	248	289
Обед	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Итого за обед	991	32,09	66,83	143,01	1324,75	
Итого за день	1563	54,17	94,45	215,39	2042,85		

Неделя 1 День 5

	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	204
Завтрак	Сырник со сметаной	75/10	12,87	12,86	8,33	218,2	219
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПП
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Итого за завтрак	487	28,78	28,78	76,69	688,7	
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Плов из говядины	50/150	21,98	12,52	34,69	429	265
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	0,24	17,5	71,3	ПП
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
	Итого за обед	995	34,38	22,75	164,52	1080,75	
	Итого за день	1482	63,16	51,53	241,21	1769,45	

Неделя 2 День 6

	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,2	11,25	50,5	338/339
Итого за завтрак		632	15,94	22,61	120,75	694,2	
	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,58	5,74	13,15	128,75	85
	Бефстроганов	50/50	14,44	11,25	3,78	181	250
Обед	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,78	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	100	0,7	0,4	36,7	157	338/339
Итого за обед		981	30,44	24,61	164,05	1064,27	
Итого за день		1613	46,38	47,22	284,8	1758,47	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сок	200	1	0	35	84,8	
	Итого за завтрак	821	20,73	38,53	82,71	703,8	
	Овощи по сезону*	100	1,04	0,1	2,57	12	71
	Суп картофельный с птицей отварной	250/35	13,58	8,23	12,23	177,45	97/288
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	229
Рис отварной	180	7,92	6,46	45,45	275,4	304	
Обед	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,7	105	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
	Итого за обед	1089	48,02	28,8	197,35	1248,25	
Итого за день	1910	68,75	67,33	280,06	1952,05		

Неделя 2 День 8

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/15	17,1	11,9	27,48	285	222
	Бутерброд с сыром	50	5,8	7,3	14,83	157	3
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	106,38
	Кондитерское изделие	20	1,8	10,2	19,2	108	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	36,7	157	338/339
Итого за завтрак	465	29,58	33,34	115,79	825,6		
Обед	Овощи по сезону*	100	1,07	0,1	3,43	72,8	71
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки паровые	100/5	14,82	11,28	11,28	205,77	281
	Рагу из овощей	180	4,64	1,45	30,74	156,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Итого за обед	936	29,99	19,66	143,93	866,52	
Итого за день	1401	59,57	53	259,72	1692,12		

Неделя 2 День 9

Завтрак	Суп молочный с крупой (крупа рисовая, манная. хлопья "Геркулес", ячневая, гречневая, перловая, пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет с морковью	65	5,52	9,21	2,01	122	214
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,24	11	50,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	50,5	338/339
	Итого за завтрак	597	11,58	21,57	45,67	434,1	
	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп с бобовыми (горох)	250	7,8	48	15,94	552,25	119
	Тефтели 1 вариант	80/50	10,55	10,18	13,13	195,98	278
Обед	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	25,42	164,7	312
	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,8	0,24	15,5	71,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	50,5	338/339
	Итого за обед	1101	32,02	69,58	164,32	1437,43	1122
Итого за день	1698	43,6	91,15	209,99	1871,53		

Неделя 2 День 10

	Каша жидкая молочная из крупы	210	9,09	10,72	43,27	251	182
Завтрак	Йогурт	100	1,9	3,2	17,5	108,1	
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410
	Хлеб пшеничный	40	1,3	1	24	112	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	48	338/339
Итого за завтрак		725	27,18	23,48	141,15	821,7	
Обед	Овощи по сезону*	100	0,7	0,1	1,7	12	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,05	3,33	18,46	127,2	104
	Оладьи из пчени	100	19,68	21	7,64	328	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,16	11,94	25,59	242,64	203
	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,5	36	168	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,8	0,24	17,5	71,3	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	35	84,8	389
	Фрукты в ассортименте*	100	0,8	0,4	11,25	48	338/339
Итого за обед		1015	46,83	38,51	153,14	1081,94	
Итого за день		1740	74,01	61,99	294,29	1903,64	
Среднее значение за период			620,87	667,94	2630,89	19187,29	

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.: ДеЛиПлюс, 2017.-544с.
 2. СанПиН 2.3/2.4-3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 3. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.
При приготовлении блюд используется йодированная соль
- * В качестве закуски на обед используются порционированные свежие овощи (№ рецептуры 71), салат из свежих огурцов, помидоров с добавлением свежей зелени (№ рецептуры 18,19,20,23,24,25)

ИТОГО ПО МЕНЮ

Итого:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	620,9	668	2630,89	19187
Среднее значение за период в день	62	67	263	1919
Норма согласно Приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	62	63.4	264	1876
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	100	105	100	102

./ Под ред.

ганизаций"
ты.

злением