

УТВЕРЖДАЮ
Директор 
«07» апреля 202 6 года



Серегина
Зульфия
Рашитовна

Л=Сосновка, Г=директор,
О=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ Г.
СОСНОВКА ВЯТСКОПОЛНЯНСКОГО
РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ,
СНИЛС-11572995278,
ИНН-430704867946,
E=soslovka_gimn@mail.ru,
G=Зульфия Рашитовна,
SN=Серегина, CN=Серегина
Зульфия Рашитовна
Основание: Я являюсь автором
этого документа

Примерное меню

предоставление горячего питания в летнем оздоровительном лагере

с дневным пребыванием детей

на базе МКОУ гимназии г. Сосновка

03.06.2026 – 25.06.2026 года

(для детей в возрасте с 7 до 11 лет)

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Оздоровительный лагерь

№ рец. по сборник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Завтрак					
300	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	3,96	19,92	50,16	396
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
	Обед					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	1,9	6,6	10,9	110
333	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,3	388
437	Гуляш из куриной грудки	90/30	27,4	2,8	2,2	166
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	62,9
685	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,1	0,03	9,9	35
	Вторник		45,11	41,44	135,49	1315,9
	Завтрак					
302	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	7,3	8,9	32,0	238
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
	Обед					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	4,7	6,8	75
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
268/пф	Котлета из говядины	100	14,00	10,40	14,13	265
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	62,9
685	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,1	0,03	9,9	35
	Итого:		32,21	37,32	112,31	971,15

С ЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Оздоровительный лагерь

№ рец. по сборник у	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	180/5	8,11	9,89	35,56	264,44
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	35
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
	Обед					
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,7	4,5	10,0	88
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,58	37,67	206,67
205/пф	Котлета куриная	100	11,25	15,93	11,43	235,8
248	с томатным соусом	30	0,4	1,4	2,0	23
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	59
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	<i>Итого</i>		31,68	43,83	135,89	1075,91
	Четверг					
	Завтрак					
311	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	180/5	7,44	8,78	35,22	249
648	Кисель	200	-	-	20	76
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
	Обед					
139	Суп гороховый	200	6,4	3,5	25,5	170
436	Жаркое по- домашнему	220	17,3	18,49	18,68	330
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	59
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	35
	<i>Итого:</i>		37,49	39,26	128,43	1042
	Пятница					
	Завтрак					
139	Каша молочная Дружба со сливочным маслом	180/5	5	5,8	24,1	169
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15	89
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	4,3	45,2	241
205/пф	Котлета куриная	100	11,25	15,93	11,43	235,8
248	с томатным соусом	30	0,4	1,4	2,0	23
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	35
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	59
	<i>Итого</i>		29,7	37,96	136,96	1015,8

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Оздоровительный лагерь

№ ре- ц. по сбор нику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Завтрак					
333	Макароны с тертым сыром	180/10	9,2	15,2	26,4	283
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	35
	Обед					
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,9	5,6	10,9	110
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,4	4,3	45,2	241
437	Гуляш из говядины	50/50	13,8	14,3	3,1	200
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	59
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	<i>Итого:</i>		35,85	47,93	124,83	1092
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	7,3	8,9	32,0	238
	Батон	1/30	4,27	8,1	7,25	123
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	35
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,7	6,8	75
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	37	208
205	Котлета куриная	90	11,25	15,93	11,43	235,8
248	с томатным соусом	30	0,4	1,4	2,0	23
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	11,88	59
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	<i>Итого:</i>		32,4	43,36	128,46	1037,8

СЕЗОН: Летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Оздоровительный лагерь

№ рец. по сборник у	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	180/5	7,3		8,9 32,0	238
	Батон	1/30	4,27		8, 7,25	123
685	Чай с сахаром	200/15	0,1		0,03 9,9	35
	Обед					
139	Суп гороховый	200	6,4		3,5 25,5	161
520	Картофельное пюре	150	3,06		4,8 20,45	137,25
пф	Котлета рыбная	100	11,25		15,93 11,43	235,8
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		0,04 10,2	41
	Хлеб ржаной	1/30	1,98		0,36 11,88	59
	Итого:		34,56		41,66 128,61	1030,05
	Четверг					
	Завтрак					
311	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/5	6,7		7,9 31,7	224
648	Кисель плодово- ягодный	200	0,0		0,0 20,0	76
	Батон	1/30	4,27		8,1 7,25	123
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1		2,0 15	89
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4		4,3 45,2	241
	Гуляш из куриной грудки	100/30	22,19		20,1 5,36	189,22
	Хлеб ржаной	1/30	1,98		0,36 11,88	59
685	Чай с сахаром	200/15	0,1		0,03 9,9	35
	Итого:		41,74		42,79 146,29	1036,22
	Пятница					
	Завтрак					
311	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180/5	5,7		8,0 30,6	217
	Батон со сливочным маслом	1/30/10	2,25		0,37 15,42	72,6
686	Чай с сахаром	200	0,2		0,04 10,2	41
	Обед					
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,7		4,5 10,0	88
520	Картофельное пюре	150	3,06		4,8 20,45	137,25
205/пф	Котлета куриная	100	11,25		15,93 11,43	235,8
	Хлеб ржаной	1/30	1,98		0,36 11,88	59
686	Чай с сахаром	200	0,2		0,04 10,2	41
	Итого		26,34		34,54 120,18	891,65