

«Согласовано»  
Директор МБОУ «Средняя школа №5»

\_\_\_\_\_/Дергунов Е.В. /  
(подпись) (расшифровка)

«    »    2026 г.



«Утверждаю»  
Организатор питания  
\_\_\_\_\_/Кузнецов Д.Г./  
(подпись) (расшифровка)

« 31 » марта 2026 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ «Средняя школа №5»**

**Весенний лагерь дневного пребывания**

*Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» согласно Сборника рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная Дружба	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,500	140,800	29,370	1,430
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,008	0,105	39,000	0,075	132,000	75,000	5,250	0,015
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	128,59	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,16</b>	<b>24,30</b>	<b>81,41</b>	<b>604,99</b>	<b>0,53</b>	<b>3,67</b>	<b>117,85</b>	<b>1,17</b>	<b>403,67</b>	<b>393,20</b>	<b>80,49</b>	<b>4,40</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из квашеной капусты	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Шницель мясной с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,73</b>	<b>35,12</b>	<b>94,93</b>	<b>812,90</b>	<b>0,37</b>	<b>27,88</b>	<b>5,25</b>	<b>6,76</b>	<b>205,10</b>	<b>624,02</b>	<b>140,77</b>	<b>9,41</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>44,89</b>	<b>59,42</b>	<b>176,34</b>	<b>1417,89</b>	<b>0,900</b>	<b>31,549</b>	<b>123,100</b>	<b>7,925</b>	<b>608,772</b>	<b>1017,220</b>	<b>221,260</b>	<b>13,808</b>

**М Е Н Ю № 2**
**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
222	Пудинг творожный с джемом	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,110	0,360	108,000	1,440	234,000	338,400	39,60	1,620
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондитерское изделие	80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,00	0,200
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,03</b>	<b>17,16</b>	<b>77,71</b>	<b>573,40</b>	<b>0,180</b>	<b>0,630</b>	<b>121,000</b>	<b>2,350</b>	<b>267,300</b>	<b>421,430</b>	<b>70,83</b>	<b>4,500</b>
<b>Обед:</b>														
73	Огурец свежий порционный	30	0,72	0,24	5,04	25,20	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,09	0,350
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	3,60 1,90 0,30	9,96 0,70 2,00	16,26 0,30	168,96 13,00 21,00	0,160 0,000 0,000	36,960 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	4,760 0,000 0,000	67,960 1,922 3,272	94,860 0,000 0,800	44,40 15,00 6,00	1,660 0,113 0,015
234	Котлеты рыбные с соусом	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,51	0,680
312	с картофельным пюре	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,160	3,750	33,240	0,150	38,250	78,850	26,74	0,860
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,70</b>	<b>27,22</b>	<b>121,26</b>	<b>832,28</b>	<b>1,495</b>	<b>49,761</b>	<b>44,165</b>	<b>7,640</b>	<b>185,414</b>	<b>442,080</b>	<b>169,24</b>	<b>6,188</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,73</b>	<b>44,38</b>	<b>198,97</b>	<b>1405,68</b>	<b>1,675</b>	<b>50,391</b>	<b>165,165</b>	<b>9,990</b>	<b>452,714</b>	<b>863,510</b>	<b>240,07</b>	<b>10,688</b>

**М Е Н Ю №3**
**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/20	5,10 4,64	7,50 5,90	28,50 0,00	201,90 71,66	0,060 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	1,950 0,100	12,000 176,000	34,500 100,000	7,500 7,000	0,750 0,020
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,11</b>	<b>19,00</b>	<b>72,27</b>	<b>536,52</b>	<b>0,180</b>	<b>15,410</b>	<b>152,000</b>	<b>3,110</b>	<b>256,800</b>	<b>284,730</b>	<b>57,730</b>	<b>7,640</b>

**Обед:**

52	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,000 15,000	1,030 0,113
244	Плов с курами	200	20,40	19,10	32,50	390,90	0,050	0,350	37,000	0,000	28,910	207,520	42,600	2,860
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>29,24</b>	<b>28,95</b>	<b>127,31</b>	<b>893,23</b>	<b>0,28</b>	<b>20,61</b>	<b>37,00</b>	<b>4,47</b>	<b>85,36</b>	<b>363,74</b>	<b>142,90</b>	<b>7,54</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,35</b>	<b>47,95</b>	<b>199,58</b>	<b>1429,75</b>	<b>0,462</b>	<b>36,024</b>	<b>189,000</b>	<b>7,580</b>	<b>342,162</b>	<b>648,470</b>	<b>200,630</b>	<b>15,183</b>

**М Е Н Ю № 4**

**Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
302	Каша гречневая с мясом по-купечески	230	18,40	7,60	39,80	296,90	0,200	0,120	0,000	0,000	24,210	210,000	215,000	5,580
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,02</b>	<b>16,07</b>	<b>94,91</b>	<b>628,01</b>	<b>0,280</b>	<b>1,450</b>	<b>0,090</b>	<b>0,780</b>	<b>171,340</b>	<b>375,210</b>	<b>260,400</b>	<b>8,240</b>
<b>Обед:</b>														
73	Икра кабачковая	50	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,83 0,30	4,90 2,00	11,75 0,30	98,40 21,00	0,050 0,002	10,300 0,024	0,000 0,000	2,400 0,000	34,450 1,922	53,030 0,000	26,20 15,00	1,180 0,113
278	Тефтели с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,27</b>	<b>28,90</b>	<b>92,56</b>	<b>715,11</b>	<b>0,26</b>	<b>18,91</b>	<b>26,25</b>	<b>7,64</b>	<b>211,31</b>	<b>403,26</b>	<b>120,73</b>	<b>9,81</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,29</b>	<b>44,97</b>	<b>187,47</b>	<b>1343,12</b>	<b>0,544</b>	<b>20,361</b>	<b>26,343</b>	<b>8,420</b>	<b>382,654</b>	<b>778,470</b>	<b>381,130</b>	<b>18,048</b>

**М Е Н Ю № 5**
**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная рисовая	220	4,00	10,40	28,00	222,00	0,48	2,30	86,64	0,48	111,65	154,88	32,30	1,57
	Сырок плавленый в т/пак	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,91</b>	<b>16,90</b>	<b>66,85</b>	<b>475,54</b>	<b>0,550</b>	<b>4,570</b>	<b>138,640</b>	<b>1,360</b>	<b>316,780</b>	<b>330,280</b>	<b>71,37</b>	<b>4,380</b>
<b>Обед:</b>														
73	Огурец сол. порционный	30	0,72	0,24	5,04	25,20	0,025	7,830	0,000	1,520	8,180	15,010	8,09	0,350
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90 6,50	2,50 2,60	21,00 0,20	120,00 50,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,480 1,922	37,500 0,000	191,25 15,00	0,730 0,113
259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,360	24,470	0,000	1,410	31,640	247,770	49,41	3,880
	Сок натуральный в т/пак	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>33,14</b>	<b>27,13</b>	<b>114,08</b>	<b>834,76</b>	<b>0,557</b>	<b>36,824</b>	<b>0,020</b>	<b>3,830</b>	<b>88,562</b>	<b>399,280</b>	<b>309,25</b>	<b>7,583</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,05</b>	<b>44,03</b>	<b>180,93</b>	<b>1310,30</b>	<b>1,107</b>	<b>41,394</b>	<b>138,660</b>	<b>5,190</b>	<b>405,342</b>	<b>729,560</b>	<b>380,62</b>	<b>11,963</b>