

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»  
Симферопольского района республики Крым  
(МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»)



И.о. Директора  
Н.В.Клочева

## **МЕНЮ**

*для организации питания детей младшего  
школьного возраста в лагере с дневным пребыванием  
детей «Орлята России» в 2026 году на базе  
МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления  
продуктов*

| Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20                      |   |           |                  |           |            |                         |                 |
|--|---|-----------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------------|
| Менюготавливаемых блюд                                     |   |           |                  |           |            |                         |                 |
| Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России» |   | Неделя :  | 1                | День:     |            | понедельник             |                 |
| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|  |   |           | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                  |           |            |                         |                 |
|  | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом  | 250       | 9                | 16        | 41         | 347                     | 182             |
|  | Бутерброды с сыром  | 60        | 7                | 10        | 18         | 193                     | 3               |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 200       | 2                | 2         | 14         | 78                      | 379             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                    |   |           | <b>18</b>        | <b>28</b> | <b>73</b>  | <b>618</b>              |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>  |   |           |                  |           |            |                         |                 |
|  | Фрукты или ягоды свежие   | 200       | 2                |           | 26         | 112                     | 338             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |   |           | <b>2</b>         |           | <b>26</b>  | <b>112</b>              |                 |
| <b>Обед</b>  |   |           |                  |           |            |                         |                 |
|  | Борщ с капустой и картофелем  | 250       | 2                | 6         | 15         | 123                     | 82              |
|  | Печень по-строгановски  | 150       | 20               | 13        | 6          | 222                     | 255             |
|  | Картофельное пюре с маслом  | 100       | 2                | 4         | 15         | 100                     | 128             |
|  | Овощи натуральные свежие  | 60        | 1                |           | 2          | 14                      | 71              |
|  | Хлеб пшеничный  | 40        | 3                | 1         | 18         | 125                     | 0,1             |
|  | Хлеб ржаной   | 50        | 6                | 2         |            | 173                     | 0,1             |
|  | Сок   | 200       | 1                |           | 3          | 18                      | 389             |
| <b>Итого за Обед</b>                                       |   |           | <b>35</b>        | <b>26</b> | <b>59</b>  | <b>775</b>              |                 |
| <b>Итого за день</b>                                       |   |           | <b>55</b>        | <b>54</b> | <b>158</b> | <b>1505</b>             |                 |
|  |   |           |                  |           |            |                         | <b>(лист 2)</b> |
| Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России» |   | Неделя :  | 1                | День:     |            | вторник                 |                 |
| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|  |   |           | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                  |           |            |                         |                 |
|  | Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком, или сметаной, или джемом, или повидлом) | 200       | 9                | 7         | 24         | 194                     | 222             |
|  | Кондитерские изделия  | 40        | 8                | 12        | 74         | 436                     |                 |

|   |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|---|---------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------------------|-----------------|
|   | Чай с лимоном                         | 200             | 1                |      | 8            | 32                      | 377             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |                 | 18               | 19   | 106          | 662                     |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Напиток кисломолочный                 | 200             | 12               | 10   | 16           | 202                     | 386             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |                                       |                 | 12               | 10   | 16           | 202                     |                 |
| <b>Обед</b>   |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем.    | 250             | 1                | 3    | 5            | 50                      | 88              |
|   | Жаркое по-домашнему                   | 250             | 23               | 10   | 22           | 273                     | 259             |
|   | Хлеб пшеничный                        | 50              | 4                | 1    | 22           | 157                     | 0,1             |
|   | Хлеб ржаной                           | 50              | 6                | 2    |              | 173                     | 0,1             |
|   | Компот из смеси сухофруктов           | 200             |                  |      | 11           | 43                      | 349             |
| <b>Итого за Обед</b>  |                                       |                 | 34               | 16   | 60           | 696                     |                 |
| <b>Итого за день</b>  |                                       |                 | 64               | 45   | 182          | 1560                    |                 |
|   |                                       |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 3)</b> |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |                                       | <b>Неделя :</b> | 1                |      | <b>День:</b> | среда                   |                 |
| Прием пищи  | Наименование блюда                    | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|   |                                       |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>  |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Омлет натуральный                     | 120             | 12               | 22   | 2            | 251                     | 210             |
|   | Салат из свежих помидоров             | 80              | 1                | 5    | 3            | 61                      | 23              |
|   | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3                | 1    | 18           | 125                     | 0,1             |
|   | Какао с молоком                       | 200             | 2                | 2    | 13           | 76                      | 382             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |                 | 18               | 30   | 36           | 513                     |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Фрукты или ягоды свежие               | 200             | 2                |      | 26           | 112                     | 338             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |                                       |                 | 2                |      | 26           | 112                     |                 |
| <b>Обед</b>   |                                       |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250             | 3                | 3    | 10           | 80                      | 102             |
|   | Птица тушеные в соусе                 | 150             | 18               | 19   |              | 241                     | 290             |
|   | Каша рассыпчатая с маслом             | 100             | 9                | 10   | 41           | 290                     | 171             |
|   | Овощи натуральные свежие              | 60              | 1                |      | 2            | 14                      | 71              |
|   | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3                | 1    | 18           | 125                     | 0,1             |
|   | Хлеб ржаной                           | 30              | 3                | 1    |              | 104                     | 0,1             |
|   | Напиток из плодов шиповника           | 200             | 1                |      | 30           | 137                     | 388             |

|   |  |                  |                         |             |                |                                |                    |
|---|--|------------------|-------------------------|-------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Итого за Обед</b>  |  |                  | 38                      | 34          | 101            | 991                            |                    |
| <b>Итого за день</b>  |  |                  | 58                      | 64          | 163            | 1616                           |                    |
|   |  |                  |                         |             |                |                                | <b>(лист 4)</b>    |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |  |                  | <b>Неделя :</b>         | 1           |                | <b>День:</b>                   | четверг            |
| <b>Прием пищи</b>   | <b>Наименование блюда</b>                                  | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |             |                | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|   |  |                  | <b>Белк и</b>           | <b>Жиры</b> | <b>Углевод</b> |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>  |  |                  |                         |             |                |                                |                    |
|   | Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом и сахаром | 250              | 9                       | 14          | 54             | 377                            | 182                |
|   | Бутерброды с сыром   | 60               | 7                       | 10          | 18             | 193                            | 3                  |
|   | Чай с лимоном  | 200              | 1                       |             | 8              | 32                             | 377                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |                  | 17                      | 24          | 80             | 602                            |                    |
| <b>2-ой завтрак</b>   |  |                  |                         |             |                |                                |                    |
|   | Сок  | 200              | 1                       |             | 3              | 18                             | 389                |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |  |                  | 1                       |             | 3              | 18                             |                    |
| <b>Обед</b>   |  |                  |                         |             |                |                                |                    |
|   | Суп картофельный с клецками                                | 250              | 1                       | 2           | 5              | 38                             | 108                |
|   | Рыба, тушенная в томате с овощами                          | 150              | 16                      | 8           | 8              | 170                            | 229                |
|   | Картофель отварной   | 100              | 2                       | 4           | 16             | 109                            | 125                |
|   | Овощи натуральные свежие                                   | 60               | 1                       |             | 2              | 14                             | 71                 |
|   | Компот из свежих плодов                                    | 200              |                         |             | 14             | 58                             | 342                |
| <b>Итого за Обед</b>  |  |                  | 20                      | 14          | 45             | 389                            |                    |
| <b>Итого за день</b>  |  |                  | 38                      | 38          | 128            | 1009                           |                    |
|   |  |                  |                         |             |                |                                | <b>(лист 5)</b>    |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |  |                  | <b>Неделя :</b>         | 1           |                | <b>День:</b>                   | пятница            |
| <b>Прием пищи</b>   | <b>Наименование блюда</b>                                  | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |             |                | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|   |  |                  | <b>Белк и</b>           | <b>Жиры</b> | <b>Углевод</b> |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>  |  |                  |                         |             |                |                                |                    |
|   | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом           | 250              | 11                      | 17          | 44             | 378                            | 183                |
|   | Бутерброды с сыром   | 60               | 7                       | 10          | 18             | 193                            | 3                  |
|   | Кофейный напиток с молоком                                 | 200              | 2                       | 2           | 14             | 78                             | 379                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |                  | 20                      | 29          | 76             | 649                            |                    |
| <b>2-ой завтрак</b>   |  |                  |                         |             |                |                                |                    |

|   |                                      |                 |                  |      |              |                         |                 |
|---|--------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|-------------------------|-----------------|
|   | Плоды или ягоды свежие               | 200             | 2                |      | 26           | 112                     | 338             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |                                      |                 | 2                |      | 26           | 112                     |                 |
| <b>Обед</b>   |                                      |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Рассольник ленинградский             | 250             | 2                | 6    | 17           | 134                     | 96              |
|   | Тефтели 1-й вариант                  | 100             | 8                | 10   | 9            | 163                     | 278             |
|   | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             |                  | 6    |              | 51                      | 203             |
|   | Овощи натуральные свежие.            | 60              |                  |      |              | 7                       | 71,01           |
|   | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3                | 1    | 18           | 125                     | 0,1             |
|   | Хлеб ржаной                          | 50              | 6                | 2    |              | 173                     | 0,1             |
|   | Компот из черной смородины           | 200             |                  |      | 15           | 61                      | 345             |
| <b>Итого за Обед</b>  |                                      |                 | 19               | 25   | 59           | 714                     |                 |
| <b>Итого за день</b>  |                                      |                 | 41               | 54   | 161          | 1475                    |                 |
|   |                                      |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 6)</b> |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |                                      | <b>Неделя :</b> | 2                |      | <b>День:</b> | понедельник             |                 |
| Прием пищи  | Наименование блюда                   | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|   |                                      |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>  |                                      |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Макароны отварные с сыром            | 200             | 22               | 23   | 55           | 535                     | 204             |
|   | Кондитерские изделия                 | 40              | 8                | 12   | 74           | 436                     |                 |
|   | Какао с молоком                      | 200             | 2                | 2    | 13           | 76                      | 382             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                      |                 | 32               | 37   | 142          | 1047                    |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                      |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Напиток кисломолочный                | 200             | 12               | 10   | 16           | 202                     | 386             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |                                      |                 | 12               | 10   | 16           | 202                     |                 |
| <b>Обед</b>   |                                      |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Суп из овощей                        | 250             | 1                | 3    | 6            | 54                      | 99              |
|   | Гуляш                                | 150             | 24               | 15   | 5            | 254                     | 260             |
|   | Каша рассыпчатая с маслом            | 100             | 9                | 10   | 41           | 290                     | 171             |
|   | Салат из свежих помидоров            | 60              | 1                | 4    | 2            | 45                      | 23              |
|   | Хлеб пшеничный                       | 50              | 4                | 1    | 22           | 157                     | 0,1             |
|   | Хлеб ржаной                          | 50              | 6                | 2    |              | 173                     | 0,1             |
|   | Компот из свежих плодов              | 200             |                  |      | 14           | 58                      | 342             |
| <b>Итого за Обед</b>  |                                      |                 | 45               | 35   | 90           | 1031                    |                 |
| <b>Итого за день</b>  |                                      |                 | 89               | 82   | 248          | 2280                    |                 |
|   |                                      |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 7)</b> |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием</b>                       |                                      | <b>Неделя :</b> | 2                |      | <b>День:</b> | вторник                 |                 |

| <b>детей «Орлята России»</b>                                      |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|---|---|-----------------|------------------|------|--------------|-------------------------|-----------------|
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|   |   |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>  |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом            | 250             | 9                | 16   | 41           | 347                     | 182             |
|   | Бутерброды с маслом                                       | 40              | 2                | 9    | 15           | 154                     | 1               |
|   | Кофейный напиток с молоком                                | 200             | 2                | 2    | 14           | 78                      | 379             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |                 | 13               | 27   | 70           | 579                     |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Сок   | 200             | 1                |      | 3            | 18                      | 389             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |   |                 | 1                |      | 3            | 18                      |                 |
| <b>Обед</b>   |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Борщ зеленый  | 250             | 2                | 3    | 9            | 75                      | 85              |
|   | Рагу из птицы   | 250             | 17               | 21   | 21           | 337                     | 289             |
|   | Овощи натуральные свежие                                  | 60              | 1                |      | 2            | 14                      | 71              |
|   | Хлеб пшеничный  | 40              | 3                | 1    | 18           | 125                     | 0,1             |
|   | Хлеб ржаной   | 40              | 5                | 2    |              | 138                     | 0,1             |
|   | Компот из черной смородины                                | 200             |                  |      | 15           | 61                      | 345             |
| <b>Итого за Обед</b>  |   |                 | 28               | 27   | 65           | 750                     |                 |
| <b>Итого за день</b>  |   |                 | 42               | 54   | 138          | 1347                    |                 |
|   |   |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 8)</b> |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |   | <b>Неделя :</b> | 2                |      | <b>День:</b> | среда                   |                 |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|   |   |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>  |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной) | 200             | 19               | 13   | 60           | 431                     | 223             |
|   | Молоко кипяченое  | 200             | 6                | 6    | 9            | 120                     | 385             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |                 | 25               | 19   | 69           | 551                     |                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Фрукты или ягоды свежие                                   | 200             | 2                |      | 26           | 112                     | 338             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |   |                 | 2                |      | 26           | 112                     |                 |
| <b>Обед</b>   |   |                 |                  |      |              |                         |                 |
|   | Суп картофельный с рыбой                                  | 250             |                  |      |              |                         | 0,08            |
|   | Плов из птицы   | 250             | 24               | 29   | 46           | 542                     | 291             |
|   | Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 60              | 1                | 4    | 1            | 43                      | 24              |

|   | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 4                | 1    | 22           | 157                     | 0,1              |
|---|--|-----------------|------------------|------|--------------|-------------------------|------------------|
|   | Хлеб ржаной                                    | 40              | 5                | 2    |              | 138                     | 0,1              |
|   | Компот из свежих плодов                        | 200             |                  |      | 14           | 58                      | 342              |
| <b>Итого за Обед</b>  |  |                 | 34               | 36   | 83           | 938                     |                  |
| <b>Итого за день</b>  |  |                 | 61               | 55   | 178          | 1601                    |                  |
|   |  |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 9)</b>  |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |  | <b>Неделя :</b> | 2                |      | <b>День:</b> | четверг                 |                  |
| Прием пищи  | Наименование блюда                             | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|   |  |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                  |
| <b>Завтрак</b>  |  |                 |                  |      |              |                         |                  |
|   | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250             | 6                | 13   | 40           | 307                     | 182              |
|   | Бутерброды с маслом                            | 40              | 2                | 9    | 15           | 154                     | 1                |
|   | Какао с молоком                                | 200             | 2                | 2    | 13           | 76                      | 382              |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |                 | 10               | 24   | 68           | 537                     |                  |
| <b>2-ой завтрак</b>   |  |                 |                  |      |              |                         |                  |
|   | Плоды или ягоды свежие                         | 200             | 2                |      | 26           | 112                     | 338              |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                      |  |                 | 2                |      | 26           | 112                     |                  |
| <b>Обед</b>   |  |                 |                  |      |              |                         |                  |
|   | Борщ с фасолью и картофелем                    | 250             | 2                | 3    | 9            | 74                      | 84               |
|   | Рыба отварная                                  | 150             | 15               | 6    | 1            | 119                     | 226              |
|   | Картофельное пюре с маслом                     | 100             | 2                | 7    | 15           | 133                     | 128              |
|   | Овощи натуральные свежие                       | 60              | 1                |      | 2            | 14                      | 71               |
|   | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3                | 1    | 18           | 125                     | 0,1              |
|   | Хлеб ржаной                                    | 50              | 6                | 2    |              | 173                     | 0,1              |
|   | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             |                  |      | 11           | 43                      | 349              |
| <b>Итого за Обед</b>  |  |                 | 29               | 19   | 56           | 681                     |                  |
| <b>Итого за день</b>  |  |                 | 41               | 43   | 150          | 1330                    |                  |
|   |  |                 |                  |      |              |                         | <b>(лист 10)</b> |
| <b>Рацион: Лагерь с дневным пребыванием детей «Орлята России»</b> |  | <b>Неделя :</b> | 2                |      | <b>День:</b> | пятница                 |                  |
| Прием пищи  | Наименование блюда                             | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|   |  |                 | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |                  |
| <b>Завтрак</b>  |  |                 |                  |      |              |                         |                  |
|   | Каша жидкая из манной крупы с сахаром          | 250             | 7                | 4    | 51           | 270                     | 181              |
|   | Бутерброды с сыром                             | 60              | 7                | 10   | 18           | 193                     | 3                |

|                                   |  |     |                                 |      |       |        |      |
|-----------------------------------|--|-----|---------------------------------|------|-------|--------|------|
|                                   | Чай с лимоном                            | 200 | 1                               |      | 8     | 32     | 377  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  |     | 15                              | 14   | 77    | 495    |      |
| <b>2-ой завтрак</b>               |  |     |                                 |      |       |        |      |
|                                   | Фрукты или ягоды свежие                  | 200 | 2                               |      | 26    | 112    | 338  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>      |  |     | 2                               |      | 26    | 112    |      |
| <b>Обед</b>                       |  |     |                                 |      |       |        |      |
|                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2                               | 2    | 11    | 65     | 103  |
|                                   | Голубцы ленивые (с мясом)                | 250 | 21                              | 25   | 19    | 387    | 0,05 |
|                                   | Овощи натуральные свежие                 | 50  | 1                               |      | 2     | 12     | 71   |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 40  | 3                               | 1    | 18    | 125    | 0,1  |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 40  | 5                               | 2    |       | 138    | 0,1  |
|                                   | Напиток из плодов шиповника              | 200 | 1                               |      | 30    | 137    | 388  |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |     | 33                              | 30   | 80    | 864    |      |
| <b>Итого за день</b>              |  |     | 50                              | 44   | 183   | 1471   |      |
| <b>Итого за период</b>            |  |     | 539                             | 533  | 1689  | 15194  |      |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |     | 53,9                            | 53,3 | 168,9 | 1519,4 |      |
|                                   |  |     |                                 |      |       |        |      |
| <b>Составил</b>                   |  |     | <b>Чупина Анна Владимировна</b> |      |       |        |      |