

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ЛАГЕРЕ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «УДАЧА»
СРОКОМ НА 21 ДЕНЬ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 10 лет
1-4 КЛАССЫ (завтрак, обед)

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
«Масловская школа - детский сад»
Приказ № 80-0 от 04.02.2026 г.
С. Ханас

КОТЛОВА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Масловская школа - детский сад» Джанкойского района Республики Крым
ИДН 8403017017390
ОГРН 114910217390
Учреждение 8881017017390

МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/16	6,0	8,5	14,9	161,8	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	16,0	11,2	9,2	200,9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,6	2,9	32,7	159,6	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ КОНФЕТЫ	671	34,4	30,9	128,2	928,7		
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,0	3,6	8,4	70,6	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/15	5,9	6,1	14,7	137,0	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/10	15,6	25,5	14,3	348,5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	111,4	321	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ КЛУБНИКА	148	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	958	34,4	42,3	114,0	980,5		
Итого за прием пищи:		68,8	73,2	242,2	1 909,2		
Всего за день:							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ И М/С	200/5	22,6	17,2	40,7	410,0	285	2011



ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1065	45,7	41,7	133,6	1 101,5		
Всего за день:		82,3	72,5	269,9	2 082,0		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/200	28,4	37,4	53,5	664,1	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338	2011
Итого за прием пищи:	920	41,7	47,5	120,8	1 089,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
РАССОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/207	7,7	11,3	13,2	184,9	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МС	90/10	15,1	20,8	14,2	303,7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4,6	4,9	28,2	175,1	303,3	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1137	37,1	43,1	150,9	1 155,3		
Всего за день:		78,8	90,6	271,7	2 244,5		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/75	14,2	21,2	19,1	322,8	278	2011
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,8	25,8	170,8	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЗЕФИР	22	0,2	0,0	17,6	71,7	к/к	2025
Итого за прием пищи:	677	23,7	28,1	109,5	788,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/30	9,5	10,0	15,6	189,8	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,5	8,1	8,9	171,9	229	2011
КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУТЫ ГРЕЧЕВОЙ	160	4,8	5,3	21,6	152,1	303	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	180	0,1	0,1	25,0	101,4	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	168	1,3	0,7	12,6	68,9	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1018	37,7	28,4	122,4	904,6		
Всего за день:		61,4	56,5	231,9	1 692,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/15	7,4	12,1	24,7	238,2	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	1,4	0,7	12,8	69,7	338	2011
Итого за прием пищи:	735	21,3	26,4	116,1	795,5		
Обед							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	54-3з (от 7 до 11 лет)	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	7,4	9,0	119,4	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ И М/С	165	21,4	29,2	3,1	361,7	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ИЮГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025



Итого за прием пищи:	920	38,5	50,3	76,9	927,1
Всего за день:		59,8	76,7	193,0	1 722,6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
РЫЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011
	190/50	37,6	26,8	59,6	635,4	223	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150/50/15	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
ЙОГУРТ	745	53,8	38,6	110,4	1 017,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,4	0,1	1,1	6,6	71	2011
	250/20	7,1	7,9	16,9	167,9	101	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	100/10	13,2	9,2	9,0	170,3	240	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С	180	4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	1,1	0,2	9,7	51,6	338	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1010	32,7	23,2	115,2	813,0		
Итого за прием пищи:		86,5	61,8	225,6	1 830,4		
Всего за день:							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,1	1,1	6,6	70	2011
	130	17,7	12,9	12,9	239,6	261	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	5,4	4,4	35,0	200,6	309	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025



Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,8	10,0	12,5	167,0	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	4,7	18,0	134,0	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,2	0,1	27,7	112,8	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
РЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	1015	38,2	36,0	108,0	915,9		
Всего за день:		70,3	57,3	207,6	1 642,5		

9 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110	17,7	18,7	14,2	296,2	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,0	15,1	21,1	237,8	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,5	41,0	338	2011
Итого за прием пищи:	742	27,2	35,2	84,5	767,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	3,8	15,7	107,7	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	25,5	25,0	20,7	408,6	259	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	33,0	137,0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	790	34,3	33,0	103,2	850,3		
Всего за день:		61,5	68,2	187,7	1 617,9		

10 день



