

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Т. Н. Аврискина

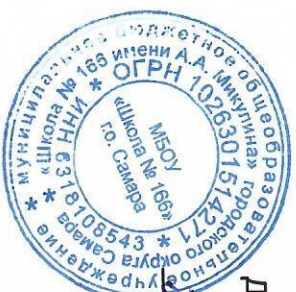
2026 г.



«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 166 г.о. Самара

Промышленного района

«27» июля 2026 г.



Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,

находящихся в лагере дневного пребывания,

в летний оздоровительный период 2026 г.

Возрастная группа с 7 до 11 лет.

Примечание: Меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Пришкольные лагеря Дневного пребывания с 7 до 11 лет

1 День			2 День			3 День		
Завтрак	Масло порционно	10	Сосиска отварная с соусом	80	Масло порционно	10		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Яйцо вареное	40		
	Какао напиток с молоком	200	Чай со смородиной	200	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5		
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	40	Чай с яблоками и сахаром	200/7		
	Яблоко свежее	60			Батон пшеничный	40		
Обед	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1		
	Котлеты рубленные из цыплат с томатным соусом	100	Плов с мясом, томат свежий	250	Ёжики мясные с томатным соусом	100		
	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150	Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153		
	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб пшеничный	60	Напиток из плодов шиповника	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30			Хлеб ржаной .	30		
Полдник	Крендель Сахарный.	100	Рожок с повидлом	100	Ватрушка с творогом	100		
	Чай с сахаром	200	Напиток из апельсинов	200	Чай со смородиной	200		

4 День			5 День			6 День		
Завтрак	Масло порционно	10	«Колбаски» куриные с томатным соусом	100	Сыр порционно	20		
	Вареники из творога со сгущенным молоком	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/10		
	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200/5	Чай с яблоками и сахаром	200/10		
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	60		
	Яблоко свежее (нарезка) .	60						
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью	12,5/250/5/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	Мясо тушеное с соусом	100	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255		
	Рис отварной с маслом, огурец свежий	150	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий	165	Напиток из плодов шиповника	200		
	Компот из сухофруктов	200	Сок в ассортименте	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30				
Полдник	Оладьи с повидлом..	100/15	Плюшка "Московская"	100	Ватрушка с повидлом.	100		
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200	Сок в ассортименте	200		

7 день			8 день			9 день		
Завтрак	Омлет натуральный	60	Масло порционно		5	Ёжики мясные с томатным соусом		90
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	Сыр порционно		15	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.		150
	Чай с лимоном и сахаром	200/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом		200/10	Чай со смородиной		200
	Батон пшеничный	40	Чай с яблоками и сахаром		200/10	Батон пшеничный		60
			Батон пшеничный		60			
Обед	Солёнка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Икра кабачковая порционно		60	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.		250/5/1
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа		250/1	Рыба запечённая со сметанным соусом		100
	Рис отварной с маслом, томатом свежий	150	Шницель мясной с соусом томатным		100	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная		150
	Напиток клюквенный школьный	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, опресс свежий		150	Напиток из плодов шиповника.		200
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов		200	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный		60	Хлеб ржаной .		30
			Хлеб ржаной		30			
Полдник	Плюшка Московская	50	Оладьи с повидлом		100/15	Крендель Сахарный.		100
	Напиток из апельсина	200	Чай с сахаром		200	Напиток из апельсина		200
	Яблоко свежее	50						

		10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Омлет натуральный	60	Масло порционно	5	Масло порционно	5	
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Плов из мяса цыплат	250	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Чай со смородиной	200	Какао напиток с молоком	200	
	Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	40	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Щи из свежей капусты с картофелем,цыпятами, со сметаной и укропом	12,5/250/5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Бифштекс «Пикантный» с томатным соусом	100	Рассольник Ленинградский с цыпятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1	
	Азу с мясом	250	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	
	Сок в ассортименте	200	Напиток из плодов шиповника	200	Каша гречневая вязкая с маслом	150	
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200	
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60	
					Хлеб ржаной .	30	
Полдник	Гребешок «Школьный»	100	Плюшка "Московская"	50	Рожок с повидлом	100	
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай со смородиной	200	
			Апельсин	50			

13 День		
Завтрак	"Колбаски" куринные с томатным соусом Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая Чай с лимоном и сахаром Батон пшеничный	100 180 200/3,5 30
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. Мясо духовое, огулец свежий Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	250/5/1 250 200 60 30
Полдник	Булочка «Плетёнка» Напиток из вишни	100 200
14 День		
	Масло порционно Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким Чай с сахаром. Батон пшеничный Яблоко свежее (нарезка)	5 200 200 30 70
Обед	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом Биточки «Школьные» с соусом томатным Пюре гороховое с маслом, томат свежий Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	15/250/1 100 160 200 60 30
Полдник	Ватрушка с повидлом Напиток из апельсинов	100 200
15 День		
	Масло порционно Глов из птицы, огулцы консервированные Чай с лимоном и сахаром Батон пшеничный	7,5 250 200/3,5 40
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	250/5/1 250 200 60 30
Полдник	Крендель Сахарный. Напиток со смородиной	100 200

16 День		
Завтрак	Масло порционно Каша гречневая рассыпчатая с молоком Чай с сахаром Батон пшеничный	10 250 200 40
Обед	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью «Гнездышки» куринные с соусом томатным Рагу из овощей. Сок в ассортименте Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	10/250/1 100 150 200 60 30
Полдник	Булочка "Плетёнка" Какао напиток с молоком	100 200
17 День		
	Сыр порционно Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой Чай со смородиной Батон пшеничный Банан нарезка.	10 180 200 30 80
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом Мясо тушеное с соусом. Пюре гороховое с маслом, лук зелёный Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	250/5/1 100 153 200 60 30
Полдник	Пирог «Школьный» Чай с сахаром и лимоном	90 200/10
18 День		
	Масло порционно Соиска отварная с соусом Картофельное пюре с маслом Какао напиток с молоком Батон пшеничный	5 100 150 200 45
Обед	Буллон с пельменями отварными Биточки «Школьные» с соусом томатным Рис отварной с маслом, огулец свежий Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.	250 100 180 200 60 30
Полдник	Ватрушка с творогом. Чай с сахаром Яблоко свежее	60 200 50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Лагерь. Дневного пребывания 2026 г. День: среда

День 1

Неделя: 1

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
204,16	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	10,78	8,42	42,26	287,94	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
Итого за Завтрак		500	19,21	20,87	72,02	618,49	0,16	8,34	111,52		169,88	281,37	54,29	3,58		
Обед																
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06		
295,58	Котлеты рубленые из цыплат с томатным соусом.	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86		
312,27	Картофельное пюре с маслом, олив. свежий	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		803,5	29,53	23,08	108,51	759,88	0,4	15,54	48,43		130,78	279,78	97,31	5,4		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19		29,99	83,11	16,42	1,5		
Итого за день			56,08	46,08	252,53	1714,9	0,68	23,93	178,95		330,65	644,26	168,02	10,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Лето
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
243,23	Сосиска отварная с соусом..	80	5,64	10,31	2,07	123,63	0,05	0,4	0,04		17,23	58,92	9,32	0,8		
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91		
1 533	Чай со смородиновой	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		500	16,62	19,58	56,65	469,28	0,21	9,83	25,24		58,01	219,19	106,73	4,53		
Обед																
88,19	Шш из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11		
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		806	27,4	34,05	132,8	947,25	0,37	28,9	5,45		139,87	339,5	120,65	5,47		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник		300	6,79	8,19	74,84	400,23	0,11	2,7	20,8		35,09	75,93	18,3	1,63		
Итого за День			50,81	61,82	264,29	1816,76	0,69	41,43	51,49		232,97	634,62	245,68	11,63		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: пятница

День 3 Неделя: 1 Сезон: Лето
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		502	18,68	24,79	69,15	574,41	0,24	1,79	176		199,81	331,39	87,55	3,94		
Обед																
103,16	Суп картофельный с вермишелью и Цыпленками и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22		
2 941,03	Жюльен мясные с томатным соусом..	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99		
199,29	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		806,5	40,66	26,86	132,55	934,58	0,65	11,09	40,56		173,24	404,3	139,46	9,84		
Полдник																
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		300	14,24	7,81	55,48	349,17	0,13	9,63	36,68		96,96	160,86	25,25	1,44		
Итого за день			73,58	59,46	257,18	1858,16	1,02	22,51	253,24		470,01	896,55	252,26	15,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: понедельник

День 4

Неделя: 2

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
672,09	Вареники из творога со сгущенным молоком.	200	22,81	12,58	48,19	397,39	0,13	0,25	153,16		128,6	216,41	25,22	1,32		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,15	Рыболо свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
Итого за Завтрак		500	27,47	21,16	68,17	638,91	0,18	7,23	193,18		168,29	249,63	38,76	3,46		
Обед																
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	2,5/250/5/	5,31	8,03	11,41	139,1	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57		
232,1	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41		
315,09	Рис отварной с маслом, огурец свежий	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		808,5	31,75	30,26	106,45	825,14	0,27	12,91	84,51		162,75	345,41	95,39	5,67		
Полдник																
401,1	Оладьи с повидлом..	100/15	6,65	7,06	57,2	296,85	0,12	0,35	6,75		95,66	120,39	22,18	1,06		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		315	6,76	7,09	66,85	336,16	0,12	9,78	6,75		108,72	124,41	27,09	1,4		
Итого за день			65,98	58,51	241,47	1800,21	0,57	29,92	84,44		429,76	719,45	161,24	10,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
393,13	Чай с лимонном и сахаром.	200/5	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31		
824,02	Батон пшеничный .	45	6,36	4,44	22,68	156,11	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за Завтрак		500	20,92	14,01	76,79	517,2	0,15	2,96	65,77		55,71	110,16	49,47	2,41		
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05		
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		816	30,8	38,85	119,25	949,88	0,51	16,88	25,05		124,69	382,28	163,12	7,19		
Полдник																
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
Итого за Полдник		300	7,43	9,76	75,5	419,56	0,3	1,43	9,6		35,08	64,97	14,72	1,08		
Итого за день			59,15	62,62	271,54	1886,64	0,96	21,27	100,42		215,48	557,41	227,31	10,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: среда

Неделя: 2

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14		
175,17	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,69	0,79		
538,01	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		500	19,39	21,89	74,78	573,69	0,17	2,23	98		136,43	303,86	58,63	2,31		
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
2 939	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	37,34	18,42	103,29	728,3	0,54	32,44	93,43		129,96	397,31	160,41	6,8		
Полдник																
410,03	Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14		
Итого за день			63,61	44,55	275,53	1757,39	0,85	38,87	203,18		328,55	789,03	249,92	11,25		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Лагерь Аневноного пребывания 2026 г. День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18		
204,16	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	10,78	8,42	42,26	287,94	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14		
393,13	Чай с лимоном и сахаром.	200/5	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		505	22,94	19,69	74,87	568,71	0,15	2,27	182,1		95,36	272,91	39,71	3,11		
Обед																
157,08	Салатка Домашняя со сметаной и зеленью..	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31		
580,27	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08		
315,05	Рис отварной с маслом, томат свежий.	150	3,27	4,66	23,96	150,86	0,02	5	23,4		2,13	44,4	16,36	0,66		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	28,94	30,47	100,14	790,53	0,28	14,25	66,32		91,53	298,06	78,72	4,98		
Полдник																
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49		
646,08	Напиток из апельсинаов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1		
Итого за Полдник		300	3,93	5,09	51,54	267,69	0,17	8,38	4,82		35,07	42,46	16,36	2,02		
Итого за день			55,81	55,25	226,55	1626,93	0,6	24,9	253,24		221,96	613,43	134,79	10,11		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: пятница

Сезон: Лето

День 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
173,23	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	8,07	11,46	42,7	306,22	0,18	1,04	56		118,19	190,36	53,18	1,48		
538,01	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15					13,59	5,22	5,14	0,66		
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		500	20,68	25,07	85	648,35	0,27	2,2	107,5		144,53	326,08	74,37	2,98		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42		
108	Суп картофельный с овощами и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91		
321,07	Картофельное пюре с маслом сливочным, огулец свежий	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		851	26,89	36,57	112,44	886,43	92,27	12,55	605,97		186,25	316,6	96,98	6		
Полдник																
401,1	Оладьи с повидлом.	100/15	6,65	7,06	57,2	296,85	0,12	0,35	6,75		95,66	120,39	22,18	1,06		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		315	6,75	7,09	68,21	341,56	0,12	0,4	6,75		107,65	124,51	26,42	1,5		
Итого за день			54,32	68,73	265,65	1876,34	92,66	15,15	720,22		438,43	767,19	197,77	10,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: вторник

Неделя: 3

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
934.0	Ежики мясные с томатным соусом.	90	6,03	10,58	9,86	158,78	0,06	0,34	7,24		15,02	77,96	15,89	1,1		
314.23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45		
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		500	18,97	20,94	70,38	545,84	0,25	9,77	28,24		56,92	230,67	102,08	4,61		
Обед																
96.25	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
232.04	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	8,81	9,2	5,53	140,16	0,05	0,1	43,75		33,25	121,88	23,41	0,5		
315.03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52		
388.05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817.02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	27,76	27,27	121,77	844,05	0,3	9,71	72,45		121,52	847,87	100,95	4,51		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
646.08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49		
Итого за день			54,01	50,33	269,69	1748,25	0,67	22,08	119,69		211,43	662,53	221,44	10,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: среда

День 10

Неделя: 3

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18		
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		512	17,45	17,42	63,02	478,6	0,17	1,92	166,6		181,11	276,3	53,1	3,04		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
402,18	Дзу с мясом	250	8,01	31,12	22,22	401	0,26	10,72	0,05		33,16	137,32	41,18	1,93		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				112	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		851	27,53	45,87	120,3	1004,19	0,63	35,67	20,35		166,91	355,18	128,98	6,97		
Полдник																
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69		
Итого за день			53,12	72,54	254,89	1884,88	0,93	37,69	210,35		381,86	719,02	199,78	11,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Режим: Пятидневное пребывание 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
29,17	Плов из мяса цыплят.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83		
53,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
82,02	Батон пшеничный.	45	6,36	4,44	22,68	156,11	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за Завтрак		500	23,26	32,75	85,34	729,14	0,17	14,73	47,28		56,4	247,82	62,37	2,72		
Обед																
88,25	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпятами, со сметаной и укропом.	2,5/250/5/	4,85	5,52	9,94	108,84	0,06	18,8	12,22		49,89	68,56	25,9	0,95		
1 580,3	Бифштекс "Тикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05		
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		836,5	31,73	26,76	121,18	852,5	29,7	28,35	799,68		135,06	303,7	81,94	6,47		
Полдник																
765	Плошка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
341	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	18,9	0,02	30			17	11,5	6,5	0,15		
Итого за Полдник		300	4,24	5	45,15	242,56	0,17	30,05	4,8		41,07	47,58	16,37	1,08		
Итого за день			59,23	64,51	251,67	1824,2	30,04	73,13	851,76		232,53	599,1	160,68	10,27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Палатер Дневного пребывания 2026 г. День: пятница

День 12 Неделя: 3

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		500	19,23	21,75	87,1	621,05	0,29	2,6	80		294,43	415,45	113,99	3,38		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34		
96,09	Рассольник Ленинградский с щипотками, сметаной и укропом.	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26		
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		873,5	29,88	38,26	118,95	939,73	0,46	25,75	48,06		182,52	392,4	159,44	7,98		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54		
Итого за День			55,97	68,21	273,99	1933,78	0,86	37,88	148,86		510,11	882,8	290,41	12,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
 Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: понедельник

День 13

Неделя: 4

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75		
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		513,5	19,35	12,98	59,24	496,92	29,5	5,86	341,77		60,67	109,51	52,08	2,43		
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12		
258,1	Мясо духовое, огузец свежий	250	8,9	33,09	23,63	427,93	0,29	10,85			34,5	154,57	48,81	2,03		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	23,22	45,5	92,87	873,86	0,46	22,41	5,36		119,25	293,76	100,67	5,08		
Полдник																
985	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
Итого за Полдник		300	7,9	14,55	74,44	463,55	0,14	3	21,25		36,88	89,4	20,23	1,26		
Итого за день			50,47	73,03	226,55	1834,33	30,1	31,27	368,38		216,8	492,67	172,98	8,77		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)
 Рацион: лагерь дневного пребывания 2026 г. День: вторник

День 14

Неделя: 4

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепт	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5			0,01	
790,12	Запеканка из творога с рисом с соусом мопонным сладким..	200	14,93	12,66	39,81	332,9	0,08	0,48	28,24		130,09	187,55	22,74	1,09		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	8,09	0,02		11,2	7,7	6,3	1,54		
Итого за Завтрак		505	19,59	17,66	60,71	545,88	0,13	8,62	48,26		160,18	220,37	37,18	3,44		
Обед																
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32		40,33	95,99	26,09	1,36		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
199,17	Пюре гороховое с маслом, томат свежий.	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		816	42,47	28,53	134,81	965,86	0,61	16,14	86,38		173,09	409,64	130,71	9,62		
Полдник																
410,03	Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник		300	6,32	3,86	81,41	385,54	0,1	2,8	11,75		37,15	68,86	19,11	1,77		
Итого за день			68,38	50,05	276,93	1897,28	0,84	27,56	146,39		370,42	698,87	187	14,83		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: среда

День 15 Неделя: 4

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14,07	Масло порционно .	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02		
291,27	Плов из птицы, овощи консервированные	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		501	20,07	23,87	81,3	620,29	0,13	6,08	58,64		53,91	214,91	84,57	2,4		
Обед																
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
232,07	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	33,72	36,12	102,23	868,88	0,41	15,76	68,64		117,5,65	462,41	123,84	5,79		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		300	7,35	2,13	70,64	331,13	0,12	9,43	19		31,06	83,01	17,09	1,4		
Итого за день			61,14	62,12	254,17	1820,3	0,66	31,27	146,28		260,62	760,33	225,5	9,59		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: четверг

День 16 Неделя: 4

Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
2 952	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	9,37	8,67	29,7	234,19	0,18	1,95	14,05		195,4	253,58	100,31	2,75		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
Итого за Завтрак		500	15,2	19,9	61	483,76	0,22	2	54,05		217,39	286,7	109,75	3,69		
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05		
833,05	"Нездышки" куриные с соусом томатным.	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1		
143	Рау из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		801	36,95	27,65	117,15	865,25	0,4	23,35	62,08		163,4	352,55	116,06	5,63		
Полдник																
985	Булочка "Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
Итого за Полдник		300	11,61	18,41	78,14	524,69	0,17	1,3	41,25		147,18	199,6	35,67	1,85		
Итого за день			63,76	66,96	256,29	1873,7	0,79	26,65	157,38		527,97	838,85	261,48	11,17		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
Рацион: Лагерь Дневного пребывания 2026 г. День: пятница

Сезон: Лето

День 17 Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
309,02	Макаронные отварные с маслом сливочным, икра кабачковая	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05		
1 533	Чай со смородиновой	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,13	Банан нарезка	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48		
Итого за Завтрак		500	14,28	11,27	65,88	487,81	46,04	19,6	318		57,51	154,63	63,7	2,3		
Обед																
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75		
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
199,29	Пюре гороховое с маслом, лук зеленый	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		799	39,88	40,57	112,37	974,16	0,65	19,74	26,39		184,07	375,01	132,87	9,3		
Полдник																
452,02	Пирог "Школьный"	90	4,01	17,86	63,9	432,38										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за Полдник		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за день			58,32	69,73	253,45	1940,42	46,69	43,37	344,39		256,63	534,31	201,14	11,94		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: понедельник

Сезон: Лето

День 18

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5			0,01	
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
824,02	Батон пшеничный .	45	6,36	4,44	22,68	156,11	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за Завтрак		500	18,69	27,7	66,74	591,01	0,28	6,9	65,98		200,16	291,04	66,92	3,13		
Обед																
786,03	Бульон с пельменями отварными.	250	13,41	6,6	58,47	267,5	0,1	1,14	0,57		47,65	143,04	23,29	1,23		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
315,1	Рис отварной с маслом, огурец свежий..	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		820	37,81	29,6	162,57	988,47	0,29	5,33	37,43		149,57	388,01	91,17	6,12		
Полдник																
785	Ватрушка с творогом	60	7,7	4,25	25,5	171,05	0,07	0,11	20,25		46,12	85,71	11,14	0,61		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1		
Итого за Полдник		310	8	4,48	41,41	237,96	0,09	5,94	20,27		66,11	95,33	19,88	2,15		
Итого за День			64,5	61,78	270,72	1817,44	0,66	18,17	123,68		415,84	774,38	177,97	11,4		

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в лагерях дневного пребывания) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	618,49	25,25	759,88	31,02	336,53	13,74	1714,9	70
2 день	469,28	18,08	947,25	36,50	400,23	15,42	1816,76	70
3 день	574,41	21,64	934,58	35,21	349,17	13,15	1858,16	70
4 день	638,91	24,84	825,14	32,09	336,16	13,07	1800,21	70
5 день	517,2	19,19	949,88	35,24	419,56	15,57	1886,64	70
6 день	573,69	22,85	728,3	29,01	455,4	18,14	1757,39	70
7 день	568,71	24,47	790,53	34,01	267,69	11,52	1626,93	70
8 день	648,35	24,19	886,43	33,07	341,56	12,74	1876,34	70
9 день	545,84	21,86	844,05	33,80	358,36	14,35	1748,25	70
10 день	478,6	17,77	1004,19	37,29	402,09	14,93	1884,88	70
11 день	729,14	27,98	852,5	32,71	242,56	9,31	1824,2	70
12 день	621,05	22,48	939,73	34,02	373	13,50	1933,78	70
13 день	496,92	18,96	873,86	33,35	463,55	17,69	1834,33	70
14 день	545,88	20,14	965,86	35,64	385,54	14,22	1897,28	70
15 день	620,29	23,85	868,88	33,41	331,13	12,73	1820,3	70
16 день	483,76	18,07	865,25	32,33	524,69	19,60	1873,7	70
17 день	487,81	17,60	974,16	35,14	478,45	17,26	1940,42	70
18 день	591,01	22,76	988,47	38,07	237,96	9,17	1817,44	70
Общее значение за 18 дней		391,99		611,90		256,12		70,00
Среднее значение		21,78		33,99		14,23		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии Детей с 7 до 11 лет (в лагерьях Дневного пребывания)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	56,08	46,08	252,53	1714,9
2 день	50,81	61,82	264,29	1816,76
3 день	73,58	59,46	257,18	1858,16
4 день	65,98	58,51	241,47	1800,21
5 день	59,15	62,62	271,54	1886,64
6 день	63,61	44,55	275,53	1757,39
7 день	55,81	55,25	226,55	1626,93
8 день	54,32	68,73	265,65	1876,34
9 день	54,01	50,33	269,69	1748,25
10 день	53,12	72,54	254,89	1884,88
11 день	59,23	64,51	251,67	1824,2
12 день	55,97	68,21	273,99	1933,78
13 день	50,47	73,03	226,55	1834,33
14 день	68,38	50,05	276,93	1897,28
15 день	61,14	62,12	254,17	1820,3
16 день	63,76	65,96	256,29	1873,7
17 день	58,32	69,73	253,45	1940,42
18 день	64,5	61,78	270,72	1817,44
Итого за 18 дней	1068,24	1095,28	4643,09	32911,91
Среднее значение	59,35	60,85	257,95	1828,44
Норма по СанПин	77	79	335	2350
Норма по СанПин 70 %	53,9	55,3	234,5	1645
Норма по СанПин +10% лето	59,29	60,83	257,95	1809,5