

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Т. Н. Аврискина

2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 102 г. о. Самара

Промышленного района

Е. Н. Емцарова

« 11 » 05 2026 г.



Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,
находящихся в лагере дневного пребывания,
в летний оздоровительный период 2026 г.
Возрастная группа с 12 лет и старше.

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 12 лет и старше

1 день

Масло порционно	10
Макаронные изделия отварные с сыром	200/15/5
Какао напиток с молоком	200
Батон пшеничный	40
Яблоко свежее	80

Сосиска отварная с соусом	100
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200
Чай со смородиной	200
Батон пшеничный	50

Масло порционно	10
Яйцо вареное	40
Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/5
Чай с яблоками и сахаром	200/7
Батон пшеничный	40

2 день

Суп картофельный с рисом, цыпльятами с укропом	12,5/250/1
Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100
Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1
Плов с мясом, томат свежий	280
Сок в ассортименте	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

Суп картофельный с вермишелью и цыпльятами и укропом.	12,5/250/1
Эжики мясные с томатным соусом	100
Пюре гороховое с маслом, лук зеленый	183
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

Поддник

Крендель Сахарный.	150
Чай с сахаром	200

Рожок с повидлом	150
Напиток из апельсинов	200

Ватрушка с творогом	150
Чай с сахаром	200

4 день

Масло порционно	10
Вареники из творога со стученным молоком	200
Чай с сахаром	200
Батон пшеничный	50
Яблоко свежее (нарезка).	100

«Котбаски» куриные с томатным соусом	100
Вермишель отварная с маслом сливочным	200
Чай с лимоном и сахаром	200/5
Батон пшеничный	45

Сыр порционно	20
Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250-10
Чай с яблоками и сахаром	200/10
Батон пшеничный	60

5 день

Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	12,5/250/5/1
Рыба запечённая со сметанным соусом.	100
Рис отварной с маслом, огурец свежий	180
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью.	10/250/1
Мясо тушеное с соусом	100
Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий	180
Сок в ассортименте	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1
Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	285
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной.	60

6 день

Оладьи с повидлом..	165
Чай со смородиной	200

Плюшка «Московская»	150
Напиток клюквенный Школьный	200

Ватрушка с повидлом.	150
Сок в ассортименте	200

Поддник

		7 день		8 день		9 день	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	80		Масло порционно	5	Ежики мясные с томатным соусом	90
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5		Сыр порционно	15	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200
	Чай с сахаром и лимоном	200/10		Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/10	Чай со смородиной	200
	Батон пшеничный	60		Чай с яблоками и сахаром	200/10	Батон пшеничный	60
Обед	Солынка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1		Икра кабачковая порционно	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1
	Биточки «Школьные» с соусом томатным	100		Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Рыба запеченная со сметанным соусом	100
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180		Шницель мясной с соусом томатным	100	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180
	Напиток клюквенный Школьный	200		Картофельное пюре с маслом сливочным, олуец свежий	180	Напиток из плодов шиповника.	200
	Хлеб пшеничный	80		Компот из сухофруктов.	200	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной.	60		Хлеб пшеничный	80	Хлеб ржаной.	60
Подник	Плюшка «Московская»	100		Оладьи с повидлом	165	Крендель Сахарный.	150
	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	10	Масло порционно	10
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	250/5		Плов из мяса цыплят	280	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10
	Чай с яблоками и сахаром	200/7		Чай со смородиной	200	Какао напиток с молоком	200
	Батон пшеничный	40		Батон пшеничный	60	Батон пшеничный	80
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		Щи из свежей капусты с картофелем с цыпятами, сметаной и укропом	12,5/250/5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1		Бифштекс «Гикантный» с томатным соусом	100	Рассольник Ленинградский с цыпятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1
	Азу с мясом	280		Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100
	Сок в асортименте	200		Напиток из плодов шиповника	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180
	Хлеб пшеничный	80		Хлеб пшеничный	80	Компот из сухофруктов.	200
	Хлеб ржаной.	60		Хлеб ржаной.	60	Хлеб пшеничный	80
Подник	Резешок «Школьный»	150		Плюшка "Московская"	100	Рожок с повидлом	150
	Чай с сахаром	200		Чай с сахаром	200	Чай со смородиной	200
				Апельсин	50		

		13 день		14 день		15 день	
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционно Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким Чай с сахаром. Батон пшеничный Яблоко свежее (нарезка)	5	Масло порционно Плов из птицы с огурцом консервированным Чай с сахаром и лимоном Батон пшеничный	10	Масло порционно Ленинградский со сметаной и зеленым укропом Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной .
	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		200		280	
	Чай с сахаром и лимоном	200/10		200		200/10	
	Батон пшеничный	60		45		50	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	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	Рассолыник	250/5/1	
	Мясо духовое, огулец свежий	280		100		280	
	Напиток клюквенный Школьный	200		180		200	
	Хлеб пшеничный	80		200		80	
	Хлеб ржаной .	60		80		60	
Полдник	Булочка «Плетёнка»	150	Ватрушка с повидлом Напиток из апельсина	150	Крендель Сахарный. Чай со смородиной	150	
	Напиток из вишни	200		200		200	

		16 день		17 день		18 день				
Завтрак	Масло порционно	10	Сыр порционно Макаронные отварные с маслом и икрой кабачковой Чай со смородиной Батон пшеничный Банан нарезка.	10	Масло порционно Сосиска отварная с соусом Картофельное пюре с маслом Какао напиток с молоком Батон пшеничный	10				
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	280		220		100				
	Чай с сахаром	200		200		180				
	Батон пшеничный	60		60		200				
Обед	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью		10/250/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом		250/5/1	Булочка с пельменями отварными Биточки «Школьные» с соусом томатным		250	100
	«Гнездышки» куриные с соусом томатным		100	Мясо тушеное с соусом.		100	Рис отварной с маслом, огулец свежий		180	200
	Рагу из овощей.		180	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный		183	Компот из сухофруктов		200	200
	Сок в ассортименте		200	Напиток из плодов шиповника		200	Хлеб пшеничный		80	80
	Хлеб пшеничный		80	Хлеб пшеничный		80	Хлеб ржаной .		60	60
	Хлеб ржаной .		60	Хлеб ржаной .		60				
	Булочка «Плетёнка»		150	Пирог «Школьный»		140	Ватрушка с творогом.		100	
	Какао напиток с молоком		200	Чай с сахаром и лимоном		200/10	Чай с сахаром Яблоко свежее		200	50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: среда

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рецеп.	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	Мг	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	
204,15	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	11,04	8,87	46,95	311,79	0,08	0,24	20,06			17,99	131,03	20,64	1,26	
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	
338,26	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	9,24	0,02			12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за Завтрак		550	20,96	24,29	95,87	685,91	0,18	10,78	80,08			168,62	285,03	55,83	4,26	
Обед																
101,1	Суп картофельный с рисом, цыпленками 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 цыплят 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	
312,2	Картофельное пюре с маслом, олуец свежий.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94			50,13	96,14	32,32	1,2	
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	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		883,5	36,8	27,72	133,73	931,58	0,5	18,23	52,17			153,38	359,11	119,35	6,98	
Полдник																
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	397,31	0,19		28,5			29,76	119,91	18,68	1,6	
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		350	10,96	3,18	102,49	442,02	0,19	0,05	28,5			41,75	124,03	22,92	2,04	
Итого за день			68,72	55,19	832,09	2059,31	0,87	29,06	160,75			363,75	768,17	198,1	13,28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: четверг

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

День 2

Неделя: 1

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
824,01	Батон пшеничный ..	50	7,07	4,93	25,2	173,47	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		550	18,53	22,87	65,22	540,85	0,21	9,85	28,04		60,05	228,55	115,84	4,75		
Обед																
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	110/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11		
403,15	Грив с мясом, томат свежий.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		886	34,51	38,1	156,84	1108,28	0,46	36,4	5,75		158,57	407,7	143,55	7,13		
Полдник																
018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79		
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник		350	10,16	12,27	103,98	566,99	0,16	2,75	31,2		45,15	111,39	24,33	2,22		
Итого за день			63,2	73,24	326,04	2216,12	0,83	49	64,99		263,77	747,64	283,72	14,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: пятница

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	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		
173,25	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		
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																	
		552	20,61	26,12	78,35	630,9	0,28	2,05	180			231,13	385,44	104,75	4,37		
Обед																	
103,16	Суп картофельный с вермишелью и целлюлозой 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		
941,0	Ежики 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		
199,3	Пюре гороховое с маслом, лук зеленый.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2			95,55	196,52	80,58	6,18		
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		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед																	
		886,5	50,72	31,81	162,17	1137,83	0,79	11,09	45,06			202,57	497,21	169,67	12,25		
Полдник																	
000,0	Ватрушка с творогом.	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02			125,85	235,26	30,51	1,65		
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																	
		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02			137,84	239,38	34,75	2,09		
Итого за день																	
			92,63	69,63	300,28	2198,27	1,27	13,49	280,08			571,54	122,03	309,17	18,71		

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

Сезон: Лето
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Применение наименования 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 подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
672,09	Вареники из творога со ступенным 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	
824,01	Батон пшеничный ..	50	7,07	4,93	25,2	173,47	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак																
		560	30,46	25,19	94,33	726,06	0,19	11,85	193,19			164,69	254,03	42,36	4,34	
Обед																
82,15	Борщ с капустой, картошкой, 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	
315,1	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	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед																
		888,5	39,08	34,98	133,8	1006,32	0,34	13,61	88,41			178,59	416,28	116,15	7,19	
Полдник																
401	Оладьи с повидлом.	165	12,23	9,49	72,77	425,41	0,17	0,48	10,12			142,76	179,75	32,73	1,5	
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																
		365	12,34	9,52	82,42	464,72	0,17	9,91	10,12			155,82	183,77	37,64	1,84	
Итого за День																
			81,88	69,69	310,55	2197,1	0,7	35,37	291,72			499,1	854,08	196,15	13,37	

Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27			22,96	48,88	14,76	1,08	
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	550	22,99	15,93	83,39	569,14	0,17	2,96	72,84			61,45	122,38	53,16	2,68	
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 тушёное 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	
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий.	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21			21,6	117,41	79,42	2,72	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
	Итого за Обед	881	37,74	42,87	142,71	1107,64	0,59	20,63	25,35			141,27	446,54	182,99	8,71	
Полдник																
982,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4			27,3	105,51	18,12	1,48	
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	350	11,12	14,63	68,82	453,11	0,18	1,43	14,4			38,22	106,56	21,58	1,58	
	Итого за день		71,85	73,43	294,92	2129,89	0,94	25,02	112,59			240,94	675,48	257,73	12,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: среда

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

День 6

№ рец.	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	Мг	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	
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60			138,44	173,8	43,36	0,99	
538,0	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	550	20,75	22,72	82,88	619	0,19	2,49	102			163,63	338,02	67,3	2,51	
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	
939,0	Шашлык говяжий с отварным картофелем и свежим огурцом.	285	19,21	6,96	22,87	230,96	0,24	30,18	73,13			46,04	234	101,31	2,5	
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	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
	Итого за Обед	876	44,72	22,53	129,71	900,51	0,64	36,76	93,73			148,88	473,98	183,59	8,43	
Полдник																
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5			33,14	95,01	19,22	2,01	
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
	Итого за Полдник	350	10,01	6	104,73	512,96	0,2	4,3	17,5			73,14	119,01	37,22	2,81	
	Итого за день		75,48	51,25	317,32	2032,47	1,03	43,55	213,23			385,65	931,01	288,11	13,75	

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

День 7

№ рец.	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																
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6			62,66	137,33	10,49	1,54	
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	
393,12	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	
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
Итого за Завтрак																
		550	27,4	24,06	85,35	667,54	0,19	4,29	222,1			113,46	317,07	45,06	3,74	
Обед																
157,08	Соленька 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	
580,2	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	
304,19	Рис отварной с маслом, томат свежий	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27			2,68	52,57	19,86	0,83	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед																
		876	36,3	35,19	126,94	969,63	0,35	16,75	70,22			106,58	366,63	99,12	6,54	
Полдник																
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6			24,16	63,92	11,26	0,98	
646,08	Напиток из апельсина.	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																
		350	7,62	9,96	81,63	446,64	0,32	8,38	9,32			47,15	74,42	21,99	2,51	
Итого за День																
			71,32	69,21	293,92	2083,81	0,86	29,42	301,94			267,19	758,12	166,17	12,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: пятница

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

День 8 Неделя: 2

№ рец.	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	Мг	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		
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85		
538,07	Чай с ягодами 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		550	22,68	26,12	95,64	708,36	0,31	2,46	111,5		173,66	372,99	87,68	3,35		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7		
108	Суп картофельный с клецками 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		
321,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец свежий.	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		971	34,55	44,44	138,36	1091,56	153,55	15,77	974,27		221,14	399,34	123,42	7,79		
Полдник																
401	Оладьи с повидлом.	165	12,23	9,49	72,77	425,41	0,17	0,48	10,12		142,76	79,75	32,73	1,5		
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		365	12,33	9,52	83,78	470,12	0,17	0,53	10,12		154,75	83,87	36,97	1,94		
Итого за день			69,56	80,08	317,78	2270,04	154,03	18,76	095,89		549,55	956,16	248,07	13,08		

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

Сезон: Лето
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 3

День 9

№ рец.	Пример 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																
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	
314.38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28			21,94	144,48	96,87	3,23	
1.533	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	550	20,66	23,21	76,98	599,45	0,26	9,77	35,24			61,42	265,46	125,47	5,39	
Обед																
96.25	Рассолыник 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 запечённая 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	
304.1	Рис отварной с маслом сливочным, курицуа консервированная.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27			10,36	72,34	24,75	0,61	
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	
817.13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
	Итого за Обед	876	35,3	32,02	149,38	1026,88	0,38	10,19	76,35			138,12	420,84	122,09	5,99	
Полдник																
415.08	Крепдэль "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	397,31	0,19		28,5			29,76	119,91	18,68	1,6	
646.08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
	Итого за Полдник	350	10,9	3,17	108,03	463,85	0,19	2,6	28,5			44,75	124,91	24,91	2,03	
	Итого за день		66,86	58,4	334,39	2090,18	0,83	22,56	140,09			244,29	811,21	272,47	13,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: среда

Сезон: Лето

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

День 10

№ реч.	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	Мг	Fe		
1		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		
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98		
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		562	19,01	19,08	73,74	542,7	0,19	2,18	170,6		208,31	310,46	61,77	3,24		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57		
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		
402,17	Азу с мясом	280	8,58	30,9	25,17	413,1	0,28	12,1	0,05		36,08	149,97	45,63	2,11		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,88		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		971	35,46	51,67	149,59	1205,25	0,73	46,77	20,65		202,39	440,02	156,92	8,77		
Полдник																
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87		
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		350	12,16	11,62	71,85	440,62	0,19	0,13	35,1		44,77	129,25	24,43	2,31		
Итого за день			66,63	82,37	295,18	2188,57	1,11	49,08	226,35		455,47	879,73	243,12	14,32		

№ рец.	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		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				
291,51	Плов из мяса целлыт.	280	17,5	26,77	60,88	554,45	0,13	5,89	27,29		36,65	230,05	57,64	1,97				
1 533	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																		
		560	26,17	39,97	100,9	868,01	0,2	15,32	67,29		63,51	276,07	70,35	3,05				
Обед																		
88,25	Щи из свежей капусты с картофелем, целлытами, со смеганой 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 "Гигантский" 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				
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88				
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
Итого за Обед																		
		888,5	38,51	30,75	144,08	1007,11	29,77	28,35	799,98		149,56	364,1	98,84	7,86				
Полдник																		
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98				
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																		
		350	7,93	9,87	75,24	421,51	0,32	30,05	9,6		53,15	79,54	22	1,57				
Итого за День																		
			72,61	80,59	320,22	2296,63	70,29	73,72	876,81		266,22	719,71	191,19	12,48				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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																
14	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
173,3	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	9,71	13,89	46,15	348,45	0,22	1,3	60			159	273,25	86	2,16	
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	
754,02	Батон пшеничный..	80	11,3	7,89	40,32	277,55	0,09					15,2	52	10,4	0,96	
Итого за Завтрак		550	24,96	32,93	107,39	825,83	0,35	2,6	120			304,43	444,45	119,19	3,88	
Обед																
45	Салат из Белокочанной капусты с морковью.	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29				45,16	29,47	16,47	0,57	
96,09	Рассольник Ленинградский с Цыпленками, 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	
580,24	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	
314,1	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	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4				54,08	15,4	8,05	1,25	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		993,5	38,11	45,17	149,43	1156,67	0,54	35,47	52,56			217,76	485,15	196,75	10,06	
Полдник																
018,0	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2			30,16	106,39	18,1	1,79	
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		350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2			43,22	110,41	23,01	2,13	
Итого за день			73,3	90,38	353,9	2522,26	1,05	47,65	203,76			565,41	1040,0	338,95	16,07	

№ рец.	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																
295,57	"Котлетки" 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		
393,12	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		
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		550	23,62	17,85	86,61	601,57	29,54	7,06	341,77		67,57	129,67	56,34	2,81		
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	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		
258,11	Мясо духовое, огулец свежий.	280	9,38	34,47	27,13	456,27	0,31	12,48			39,07	168,43	54,7	2,23		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		876	30,48	50,87	119,27	1056,81	0,55	24,04	5,66		138,32	366,02	123,46	6,67		
Полдник																
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66		
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		350	11,76	21,8	63,11	488,92	0,21	3	31,88		46,36	130,96	26,65	1,81		
Итого за День			65,86	90,52	268,99	2147,3	30,3	34,1	379,31		252,25	628,65	206,45	11,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: вторник

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 4

№ рещ.	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	
790,12	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным 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	
824,02	Батон пшеничный.	45	6,36	4,44	22,68	156,11	0,05					8,55	29,25	5,85	0,54	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак																
		550	21,83	21,16	83,37	611,23	0,16	12,08	48,27			167,83	233,42	41,83	4,28	
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	
580,26	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	
199,18	Пюре гороховое с маслом, томат свежий	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21			81,92	171,03	72,73	5,4	
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	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед																
		886	51,44	33,16	162,19	1152,91	0,73	16,14	89,48			197,83	491,78	156,5	11,69	
Полдник																
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5			33,14	95,01	19,22	2,01	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
Итого за Полдник																
		350	9,45	5,62	88,68	443,1	0,16	2,9	17,5			48,13	100,01	25,45	2,44	
Итого за день																
			82,72	59,94	334,24	2207,24	1,05	31,12	155,25			413,79	825,21	223,78	18,41	

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

День: среда
 Неделя: 4

Сезон: Лето
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe				
1		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				
291,33	Глив из птицы, огульцы консервированные.	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72				
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				
824,01	Батон пшеничный ..	50	7,07	4,93	25,2	173,47	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак																		
		550	22,32	28,73	93,86	723,67	0,12	7,51	68,65		57,06	226,94	89,9	2,44				
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				
232,09	Рыба запечённая с картофелем со сметанным соусом.	280	19,65	26,28	23,2	407,92	0,21	8,26	73,6		68,85	302,48	68,94	1,87				
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09				16	52	11,2	0,88				
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
Итого за Обед																		
		876	41,26	43,32	128,55	1063,1	0,5	17,11	79,2		195,75	541,1	145,46	7,36				
Полдник																		
415,08	Крендель "Сахарный"	150	10,86	3,15	91,48	397,31	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6				
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																		
		350	10,97	3,18	101,13	436,62	0,19	9,43	28,5		42,82	123,93	23,59	1,94				
Итого за день																		
			74,55	78,23	323,54	2229,39	0,81	34,05	176,35		295,63	891,97	258,95	11,74				

№ рец.	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					
952,01	Каша гречневая рассыпчатая с молоком.	280	10,57	9,72	36,07	274,04	0,22	1,95	18,25			198,94	288,93	124,04	3,54					
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	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07					11,4	39	7,8	0,72					
	Итого за Завтрак	550	19,23	22,92	77,45	593	0,29	2	58,25			224,73	335,05	136,08	4,72					
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					
143,02	Рагу из овощей.	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6			62,69	79,89	34,61	1,14					
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8					
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88					
761	Ржаной хлеб	60	7,82	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34					
	Итого за Обед	881	44,3	33,12	143,01	1047,3	0,48	25,35	64,68			188,35	426,26	138,71	7,21					
Полдник																				
985,02	Булочка "Плетенка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88			28,83	124,96	19,3	1,66					
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	350	15,47	25,66	66,81	550,06	0,24	1,3	51,88			156,66	241,16	42,09	2,4					
	Итого за день		79	81,7	287,27	2190,36	1,01	28,65	174,81			569,74	1002,43	316,88	14,33					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: пятница

Сезон: Лето

День 17

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем 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	Мг	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	
309,07	Макароньы отварные с маслом сливочным, кира кабачковая.	220	10,45	9,92	57,87	362,56	76,6	3,5	484			46,4	81,51	24,91	1,75	
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	
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	570	22,87	18,93	114,56	720,09	76,72	21	505			77,36	206,93	76,72	3,36	
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 тушёное 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	
199,3	Гюбе гороховое с маслом, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2			95,55	196,52	80,58	6,18	
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	
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
	Итого за Обед	879	49,94	45,52	141,99	1177,41	0,79	19,74	30,89			213,4	467,92	163,08	11,71	
Полдник																
452,03	Пирог "Школьный"	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82			20,44	75,32	17,4	1,55	
393,12	Чай с сахаром и лимонном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
	Итого за Полдник	350	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82			35,49	79,99	21,97	1,89	
	Итого за День		79,19	92,26	342,25	2516,11	77,61	44,82	537,71			326,25	754,84	261,77	16,96	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: понедельник

Сезон: Лето

День 18

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02		
243,22	Сосиски 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.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13			51,88	100,25	33,74	1,22		
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	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07					11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		550	21,48	33,7	78,37	702,68	0,33	7,94	91,17			212,86	319	74,49	3,52		
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, оррец 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		
817,13	Хлеб пшеничный.	80	11,36	6,39	39,21	259,77	0,09					16	52	11,2	0,88		
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		870	44,59	33,59	185,47	1143,08	0,36	5,33	37,73			164,07	448,41	108,07	7,51		
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		
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		350	14,43	8,01	61,74	376,77	0,15	6,03	36,7			103,89	166,46	29,08	2,64		
Итого за день			80,5	75,3	325,58	2222,53	0,84	19,3	165,6			480,82	933,87	211,64	13,67		