

«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Т. Н. Аврискина

_____ 2026 г.



«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 5 г. о. Самара
Промышленного района

« 21 » 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 рецептур 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		2 день		3 день	
Завтрак	Масло порционно	10		Сосиска отварная с соусом	100	Масло порционно	10
	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15/5		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Яйцо вареное	40
	Какао напиток с молоком	200		Чай со смородиной	200	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/5
	Батон пшеничный	40		Батон пшеничный	50	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Яблоко свежее	80				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 рубленые из цыплят с томатным соусом	100		Плов с мясом, томат свежий	280	Ёжики мясные с томатным соусом	100
	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180		Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое с маслом, лук зеленый	183
	Напиток из плодов шиповника	200		Хлеб пшеничный	80	Напиток из плодов шиповника	200
	Хлеб пшеничный	80		Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной .	60				Хлеб ржаной .	60
Полдник	Крендель Сахарный	150		Рожок с повидлом	150	Ватрушка с творогом	150
	Чай с сахаром	200		Напиток из апельсинов	200	Чай с сахаром	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	200	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10
	Чай с сахаром	200		Чай с лимоном и сахаром	200/5	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Батон пшеничный	50		Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка) .	100					
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 запечёная со сметанным соусом.	100		Мясо тушеное с соусом	100	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	285
	Рис отварной с маслом , огурец свежий	180		Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий	180	Напиток из плодов шиповника	200
	Компот из сухофруктов	200		Сок в ассортименте	200	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб пшеничный	80		Хлеб пшеничный	80	Хлеб ржаной .	60
	Хлеб ржаной .	60		Хлеб ржаной .	60		
Полдник	Оладьи с повидлом..	165		Плюшка «Московская»	150	Ватрушка с повидлом.	150
	Чай со смородиной	200		Напиток клюквенный Школьный	200	Сок в ассортименте	200

	7 день		8 день		9 день	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	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.	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
			Батон пшеничный	60		
Обед	Солянка 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 клёцками 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, огурец 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
		Хлеб ржаной .	60			
Полдник	Плюшка «Московская»	100	Оладьи с повидлом	165	Крендель Сахарный.	150
	Напиток из апельсинов	200	Чай с сахаром	200	Напиток из апельсинов	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	Глов 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 цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Бифштекс «Пикантный» с томатным соусом	100	Рассольник Ленинградский с цыплятами, 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 ассортименте	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
				Хлеб ржаной .	60	
Полдник	Гребешок «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	5	Масло порционно	10		
	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Плов из птицы с огурцом консервированным	280		
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10		
	Батон пшеничный	60	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	50		
			Яблоко свежее (нарезка)	100				
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
	Мясо духовое, огурец свежий	280	Биточки «Школьные» с соусом томатным	100	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	280		
	Напиток клюквенный Школьный	200	Пюре гороховое с маслом, томат свежий	180	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	80	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб пшеничный	80		
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80	Хлеб ржаной .	60		
			Хлеб ржаной .	60				
Полдник	Булочка «Плетёнка»	150	Ватрушка с повидлом	150	Крендель Сахарный.	150		
	Напиток из вишни	200	Напиток из апельсинов	200	Чай со смородиной	200		

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: среда

Сезон: Лето

День 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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, 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 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, огурец 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	332,09	2059,51	0,87	29,06	160,75		363,75	768,17	198,1	13,28

ООО "Комбинат школьного питания"

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

№ 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														
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	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
403,15	Плов 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 апельсинов.	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

День 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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 цыплятами 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
941,03	Ёжики 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 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		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														
000,02	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

День 4

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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
824,01	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, 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 запеченая 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: вторник

Сезон: Лето

День 5

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	"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 лимоном 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
		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 Полдник			11,17	14,63	68,82	453,11	0,18	1,43	14,4		48,14	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 8)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

День 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	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	Солянка 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 апельсинов.	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	9,62		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

День 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	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
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
538,0	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	22,68	26,12	95,64	708,36	0,31	2,46	111,5		173,66	372,95	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	179,75	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	183,87	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

День 9

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
934,0	Ближи 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	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 запечёная 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, кукуруза 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	Крендель "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 апельсинов.	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

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: среда

Сезон: Лето

День 10

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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	0,8
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		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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

День 11

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
291,51	Плов из мяса цыплят	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		550	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, цыплятами, 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 "Пикантный" 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	30,29	73,72	876,87		266,22	719,71	191,19	12,48

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: пятница

Сезон: Лето

День 12

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
14	Масло порционно	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 цыплятами, 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	040,0	338,95	16,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г. День: понедельник

Сезон: Лето

День 13

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	"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
393,12	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 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
258,11	Мясо духовое, огурец 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	368,02	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

День 14

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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	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 апельсинов.	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

Сезон: Лето

День 15

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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
291,33	Плов из птицы, огурцы 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 запечёная 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	1069,1	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	75,23	323,54	2229,39	0,81	34,05	176,35		295,63	891,97	258,95	11,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

День 16

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
952,0	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	"Гнездышки" 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	7,88	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 "Плетёнка".	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	002,47	316,88	14,33

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: пятница

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

День 17

Неделя: 4

№ 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	Ca	P	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
309,07	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икра кабачковая.	220	10,45	9,92	57,87	362,56	76,6	3,5	484		46,4	81,51	24,91	1,75
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
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	Пюре 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 лимоном	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.	Прием пищи, 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	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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.	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, 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		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

**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 12 лет и старше**

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	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	685,91	23,31	931,58	31,66	442,02	15,02	2059,51	70
2 день	540,85	17,08	1108,28	35,01	566,99	17,91	2216,12	70
3 день	630,9	20,09	1137,83	36,23	429,54	13,68	2198,27	70
4 день	726,06	23,13	1006,32	32,06	464,72	14,81	2197,1	70
5 день	569,14	18,71	1107,64	36,40	453,11	14,89	2129,89	70
6 день	619	21,32	900,51	31,01	512,96	17,67	2032,47	70
7 день	667,54	22,42	969,63	32,57	446,64	15,00	2083,81	70
8 день	708,36	21,84	1091,56	33,66	470,12	14,50	2270,04	70
9 день	599,45	20,08	1026,88	34,39	463,85	15,53	2090,18	70
10 день	542,7	17,36	1205,25	38,55	440,62	14,09	2188,57	70
11 день	868,01	26,46	1007,11	30,70	421,51	12,85	2296,63	70
12 день	825,83	22,92	1156,67	32,10	539,76	14,98	2522,26	70
13 день	601,57	19,61	1056,81	34,45	488,92	15,94	2147,3	70
14 день	611,23	19,38	1152,91	36,56	443,1	14,05	2207,24	70
15 день	723,67	22,72	1069,1	33,57	436,62	13,71	2229,39	70
16 день	593	18,95	1047,3	33,47	550,06	17,58	2190,36	70
17 день	720,09	20,03	1177,41	32,76	618,61	17,21	2516,11	70
18 день	702,68	22,13	1143,08	36,00	376,77	11,87	2222,53	70
Общее значение за 18 дней		377,55		611,16		271,29		
Среднее значение		20,98		33,95		15,07		70
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 12 лет и старше(в лагерях дневного пребывания)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	68,72	55,19	332,09	2059,51
2 день	63,2	73,24	326,04	2216,12
3 день	92,63	69,63	300,28	2198,27
4 день	81,88	69,69	310,55	2197,1
5 день	71,85	73,43	294,92	2129,89
6 день	75,48	51,25	317,32	2032,47
7 день	71,32	69,21	293,92	2083,81
8 день	69,56	80,08	317,78	2270,04
9 день	66,86	58,4	334,39	2090,18
10 день	66,63	82,37	295,18	2188,57
11 день	72,61	80,59	320,22	2296,63
12 день	73,3	90,38	353,9	2522,26
13 день	65,86	90,52	268,99	2147,3
14 день	82,72	59,94	334,24	2207,24
15 день	74,55	75,23	323,54	2229,39
16 день	79	81,7	287,27	2190,36
17 день	79,19	92,26	342,25	2516,11
18 день	80,5	75,3	325,58	2222,53
Итого за 18 дней	1335,86	1328,41	5678,46	39797,78
Среднее значение	74,21	73,80	315,47	2210,99
Норма по СанПин	90	92	383	2720
Норма по СанПин 70 %	63	64,4	268,1	1904
Норма по СанПин +10% лето	69,3	70,84	294,91	2094,4
Отклонения от нормы				