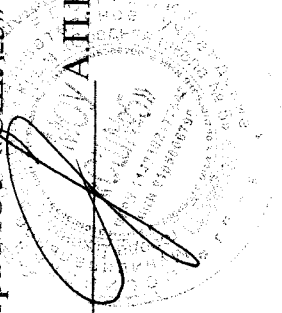


СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОУ «СШ№5»

\_\_\_\_\_ А.П.Рудь



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 117 от 18.05.2026 года  
Начальник ЛДП «Солнышко»  
на базе МОУ «Средняя школа №5»

\_\_\_\_\_ З.А. Меметова

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

«СОЛНЫШКО» НА БАЗЕ МОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5»

В ПЕРИОД С 28.05.2026 по 30.06.2026 ГОДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ  
 ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 1-4 КЛАССОВ (ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2026г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20/5	6,97	9,71	15,12	176,90	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,73	11,06	9,15	199,52	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	180/10	3,91	12,82	25,88	235,05	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>33,46</b>	<b>38,22</b>	<b>116,24</b>	<b>949,26</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/15	5,94	6,18	14,43	137,24	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/10	15,48	25,46	14,47	348,83	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	5,63	4,45	27,84	176,17	321	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,60	1,21	17,26	86,65	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	159	0,00	0,64	11,93	65,19	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>958</b>	<b>32,51</b>	<b>38,37</b>	<b>109,34</b>	<b>926,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,97</b>	<b>76,59</b>	<b>225,58</b>	<b>1 876,21</b>		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	15	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,37	7,44	15,18	137,15	1	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С М/С	200/5	24,64	18,73	37,56	439,88	285	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,60	1,21	17,26	86,65	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>40,51</b>	<b>36,23</b>	<b>120,50</b>	<b>1 005,20</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ИЛИ ОГУРЦЫ)	65	0,72	0,13	2,47	15,60	71	2011
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	6,85	11,10	9,81	170,37	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,64	15,18	15,84	266,42	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,01	2,57	3,56	41,57	326	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ"	180	5,38	5,34	24,27	166,46	303	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ИЛИ СУХОФРУКТОВ	200	1,01	0,06	24,41	103,06	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>942</b>	<b>36,51</b>	<b>34,88</b>	<b>112,29</b>	<b>915,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,02</b>	<b>71,11</b>	<b>232,79</b>	<b>1 920,52</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,47	10,44	42,20	292,12	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ВАТРУШКИ	75	9,61	3,67	31,46	197,87	410	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>907</b>	<b>31,19</b>	<b>23,94</b>	<b>118,10</b>	<b>823,25</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	10,08	3,61	18,56	147,71	106	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	26,07	35,56	23,60	528,85	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИН)	198	2,97	0,99	41,58	190,08	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1088</b>	<b>45,79</b>	<b>41,00</b>	<b>138,54</b>	<b>1 121,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,98</b>	<b>64,94</b>	<b>256,64</b>	<b>1 944,53</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/200	28,16	37,42	52,98	661,35	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,23	3,34	18,77	118,90	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>41,26</b>	<b>46,25</b>	<b>106,58</b>	<b>1 019,51</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	7,70	11,20	13,14	187,69	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С	90/5	14,41	16,66	13,32	260,61	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК"	160	4,25	4,34	24,90	155,58	418	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,39	0,09	16,60	71,02	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1052</b>	<b>33,90</b>	<b>33,11</b>	<b>126,62</b>	<b>944,82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,16</b>	<b>79,36</b>	<b>233,20</b>	<b>1 964,33</b>		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	80	0,88	0,16	3,04	19,20	71	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90/75	13,98	24,18	18,32	355,70	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	3,91	12,82	25,88	235,05	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24,22</b>	<b>38,72</b>	<b>114,16</b>	<b>913,99</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ РАННЕЙ	60	0,90	2,96	5,46	52,67	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/30	9,55	9,99	15,40	189,83	77	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,04	8,12	7,47	164,40	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ТРЕЧНЕВАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	4,84	8,70	21,66	184,18	418	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	180	0,01	0,07	24,88	101,42	351	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	128	0,00	0,51	9,60	52,48	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>35,24</b>	<b>30,85</b>	<b>116,43</b>	<b>896,82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,46</b>	<b>69,57</b>	<b>230,59</b>	<b>1 810,81</b>		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/15/10	7,38	11,99	25,22	239,11	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,47	10,44	42,20	292,12	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,00	0,68	12,75	69,70	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>19,48</b>	<b>25,72</b>	<b>115,27</b>	<b>783,92</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,48	7,31	8,77	121,43	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	19,56	25,38	2,75	319,04	211	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>36,28</b>	<b>45,76</b>	<b>75,09</b>	<b>871,83</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,76</b>	<b>71,48</b>	<b>190,36</b>	<b>1 655,75</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	209	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190/40	36,61	25,97	54,08	606,54	223	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2025
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,60	1,21	17,26	86,65	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>52,35</b>	<b>37,01</b>	<b>104,16</b>	<b>978,97</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	7,14	7,93	16,91	167,83	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С	100/8	13,02	7,69	9,01	157,78	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,13	4,15	23,81	149,65	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>957</b>	<b>29,55</b>	<b>20,80</b>	<b>103,14</b>	<b>721,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81,90</b>	<b>57,81</b>	<b>207,30</b>	<b>1 700,10</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	130	17,49	12,87	7,40	242,12	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,70	34,50	202,53	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	14,04	91,89	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	132	0,00	0,53	9,90	54,12	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>722</b>	<b>30,52</b>	<b>20,96</b>	<b>90,87</b>	<b>710,90</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,84	9,96	12,28	168,66	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,97	13,67	14,26	239,86	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,33	4,99	31,30	198,02	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,01	0,08	27,64	112,68	351	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>37,99</b>	<b>34,19</b>	<b>118,07</b>	<b>946,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,51</b>	<b>55,15</b>	<b>208,94</b>	<b>1 656,99</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ИЛИ ОГУРЦЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110	17,75	18,75	14,46	304,37	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,89	15,08	21,22	244,30	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	7,39	31,81	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	106	0,00	0,42	7,95	43,46	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>738</b>	<b>25,40</b>	<b>34,68</b>	<b>71,82</b>	<b>726,49</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ РАННЕЙ	60	0,90	2,96	5,46	52,67	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,97	5,08	23,00	153,67	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	25,43	24,92	20,59	408,47	259	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	200	0,44	0,10	18,45	78,91	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,64</b>	<b>33,56</b>	<b>99,44</b>	<b>845,56</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,04</b>	<b>68,24</b>	<b>171,26</b>	<b>1 572,05</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40	25,94	19,20	58,16	516,76	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/77	0,25	0,01	7,39	31,81	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2026
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>624</b>	<b>33,11</b>	<b>24,39</b>	<b>83,05</b>	<b>702,38</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/15/7	5,44	8,91	7,35	135,09	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,17	9,90	14,34	195,52	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РАННИЙ С М/С	150/5	3,08	7,84	24,61	181,66	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	0,00	0,50	9,38	51,25	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>917</b>	<b>26,22</b>	<b>27,90</b>	<b>102,96</b>	<b>782,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,33</b>	<b>52,29</b>	<b>186,01</b>	<b>1 485,02</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	681,13	666,54	2 142,67	17 586,31
Среднее значение за период	68,11	66,65	214,27	1 758,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	34,1	50,4	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 10 лет ЛАГЕРЬ	752	961