

Утверждаю:

Директор ООО "ТРХ"



В.И. Салата  
2026г

Согласовано

Начальник лагеря дневного пребывания

"Самышес" МБОУ  
"Кинешемская СОШ №2"  
2026г

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

детей лагеря дневного пребывания " " МБОУ "  
в возрасте от 7 лет до 11 лет в 2026 году

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
177	Каша молочная пшеница с изюмом	200/10	8,19	11,9	46,19	326,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40
к/к	Кондитерское изделие глазированное "Tondi Choco Pac"	30	1,35	4,8	19,5	126,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>480</b>	<b>15,40</b>	<b>25,18</b>	<b>89,58</b>	<b>649,00</b>
<b>Обед</b>						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>19,08</b>	<b>10,95</b>	<b>76,47</b>	<b>492,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>	<b>1130</b>	<b>34,48</b>	<b>36,13</b>	<b>166,05</b>	<b>1141,32</b>
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0
231/232	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>470</b>	<b>16,52</b>	<b>15,56</b>	<b>98,32</b>	<b>601,0</b>
<b>Обед</b>						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	2,18	42,0
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	120	6,9	15,5	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
к/к	Мягкие вафли	40	1,88	6	24	160,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>800</b>	<b>20,01</b>	<b>37,15</b>	<b>113,65</b>	<b>870,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>	<b>1270</b>	<b>36,53</b>	<b>52,71</b>	<b>211,97</b>	<b>1471,17</b>

**День №3**

**Завтрак**

188	Запеканка рисовая с творогом	170	9,8	7,57	56,0	334,3
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,56	91,8
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>23,77</b>	<b>18,77</b>	<b>124,45</b>	<b>768,24</b>

**Обед**

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
116	Каша вязкая гречневая	150	4,39	9,23	23,33	187,45
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
231/232	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>1050</b>	<b>22,9</b>	<b>26,74</b>	<b>91,65</b>	<b>742,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>1510</b>	<b>46,67</b>	<b>45,51</b>	<b>216,1</b>	<b>1510,61</b>

**День №4**

**Завтрак**

204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
231/232	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>505</b>	<b>14,66</b>	<b>22,0</b>	<b>63,6</b>	<b>515,6</b>

**Обед**

16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,40	39,6
119	Суп с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,8
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>20,64</b>	<b>20,65</b>	<b>89,73</b>	<b>631,92</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>1225</b>	<b>35,3</b>	<b>42,65</b>	<b>153,33</b>	<b>1147,52</b>

**День №5**

### Завтрак

121	Суп молочный с манной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
268	Кисломолочный продукт (йогурт)	300	42	7,5	9	246,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>47,42</b>	<b>12,15</b>	<b>52,23</b>	<b>484,20</b>

### Обед

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36	216,0
268	Котлеты мясные	100	6,58	14,63	8,6	194,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Кондитерское изделие круассан	80	5,7	13,6	41,0	312,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>1030</b>	<b>24,33</b>	<b>37,03</b>	<b>144,71</b>	<b>1052,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>	<b>1770</b>	<b>71,75</b>	<b>49,18</b>	<b>196,94</b>	<b>1536,56</b>

### День №6

#### Завтрак

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
158	Рыба тушеная с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0
117	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
231/232	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>17,25</b>	<b>13,5</b>	<b>72,33</b>	<b>477,9</b>

#### Обед

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	120	6,9	15,5	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>18,5</b>	<b>27,65</b>	<b>90,21</b>	<b>685,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>	<b>1410</b>	<b>35,75</b>	<b>41,13</b>	<b>162,54</b>	<b>1163,29</b>

### День №7

### Завтрак

219	Сырники из творога	120	18,58	15,38	29,38	330,86
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6
231/232	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>23,06</b>	<b>19,324</b>	<b>56,76</b>	<b>496,46</b>

### Обед

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	2,18	42,0
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,2	3,94	4,88	60,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Пирожное бисквитное	30г	1,8	6,0	16,5	126,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>880</b>	<b>20,01</b>	<b>22,33</b>	<b>93,79</b>	<b>693,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>		<b>1300</b>	<b>43,07</b>	<b>41,654</b>	<b>150,55</b>	<b>1189,58</b>

### День №8

#### Завтрак

86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,56	91,8
к/к	Кондитерское изделие глазированное "Tondi Choco Paе"	30	1,35	4,8	19,5	126,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>13,4</b>	<b>55,79</b>	<b>407,94</b>

#### Обед

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,8
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
231/232	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200	0,2	0,2	10,0	80,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>940</b>	<b>14,0</b>	<b>9,92</b>	<b>98,19</b>	<b>577,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>1380</b>	<b>27,3</b>	<b>23,32</b>	<b>153,98</b>	<b>985,66</b>

### День №9

### Завтрак

121	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
231/232	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>5,80</b>	<b>4,45</b>	<b>39,49</b>	<b>228,34</b>

### Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,2
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8
234	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Мягкие вафли	40	1,88	6	24	160,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>970</b>	<b>17,95</b>	<b>27,22</b>	<b>110,58</b>	<b>804,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>1490</b>	<b>23,75</b>	<b>31,67</b>	<b>150,07</b>	<b>1032,5</b>

### День №10

#### Завтрак

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
к/к	Кондитерское изделие глазированное "Tondi Choco Paе"	30	1,35	4,8	19,5	126,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>495</b>	<b>16,27</b>	<b>26,52</b>	<b>75,58</b>	<b>607,8</b>

#### Обед

66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
к/к	Кондитерское изделие круассан	80	5,7	13,6	41,0	312,0
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>23,48</b>	<b>43,54</b>	<b>123,17</b>	<b>978,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>1265</b>	<b>39,75</b>	<b>70,06</b>	<b>198,75</b>	<b>1585,97</b>

Всего: Норма: 1179,50-1415, ккал факт-1276,42 ккал.

Меню составил: Бухгалтер ООО "ТРХ"

Т.А.Бабкина