

Утверждаю:
Директор ООО "ТРХ"

В.И.Салата
" 22 " 2026г

Согласовано

Начальник лагеря дневного пребывания
" Железобокская СОШ " МБОУ
Железобокская СОШ
Железобокская СОШ
" 22 " 2026г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

детей лагеря дневного пребывания " Железобокская СОШ " МБОУ "
в возрасте от 12 лет и старше в 2026 году

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №1						
Завтрак						
177	Каша молочная пшеничная 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 Paе"	30	1,35	4,8	19,5	126,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	480	15,40	25,18	89,58	649,00
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,5
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0
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
231/232	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	870	23	13,57	96,69	617,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:	1350	38,4	38,75	186,3	1266,62
День №2						
Завтрак						
279	Оладьи со сгущенным молоком	220	16,77	16,15	93,33	587,5
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	720	20,53	19,43	129,1	814,5
Обед						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,0
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	199,0
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	21,79	40,32	122,9	932,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:	1640	42,32	59,75	251,9	1746,72

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	460	23,77	18,77	124,45	768,24

Обед

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
113	Суп-лапша домашняя	250	3,56	5,79	11,62	122,0
116	Каша вязкая гречневая	180	5,32	9,41	28,31	213,50
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1070	25,38	27,96	90,67	759,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:	1530	49,15	46,73	215,1	1527,86

День №4

Завтрак

204	Макаронны 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	Плоды и ягоды свежие	100г	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	505	14,66	22,0	63,6	515,6

Обед

16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,0
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	133,0
91	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,50
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	840	23,00	25,06	98,97	721,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:	1345	37,66	47,06	162,6	1236,82

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	47,42	12,15	52,23	484,20

Обед

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,2	259,2
294	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	950	26,2	38,49	146,8	1044,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:	1690	73,62	50,64	199	1528,82

День №6

Завтрак

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
158	Рыба тушеная с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0
117	Каша вязкая из риса	180	2,83	10,39	27,56	207,1
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0
231/232	Плоды и ягоды свежие	100г	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	720	18,16	15,3	78,44	521,2

Обед

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,5
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,50
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	20,41	28,48	100,2	743,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:	1600	38,57	43,77	178,7	1264,94

День №7

Завтрак

219	Сырники из творога	120	18,58	15,38	29,38	330,9
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	420	23,06	19,32	56,76	496,46

Обед

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,0
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1000	23,23	27,3	101,3	782,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:	1420	46,29	46,62	158	1278,58

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	440	13,3	13,4	55,79	407,94

Обед

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
119	Суп с горохом и картофелем	250	7,18	0,88	23,6	133,0
197	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,20
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	Плоды 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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1060	16,4	11,78	107,4	642,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:	1500	29,7	25,18	163,1	1050,86

День №9

Завтрак

126	Каша жидкая молочная рисовая	200	2,53	4,22	16,09	112,0
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	5,36	5,10	49,44	269,14

Обед

32	Салат из свежей капусты	100	0,12	5,1	11,16	90,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30
91	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,58	207,5
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1090	18,53	30,94	126	902,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:	1610	23,89	36,04	175,4	1172,06

День №10

Завтрак

204	Макаронны отваные 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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	535	15,61	26,4	73,3	594,6

Обед

66	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	87,5
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,50
187	Тефтели мясные	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	850	24,77	44,71	129,7	1021,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:	1385	40,38	71,11	203	1616,32

Всего: Норма: 1360,0-1632,0,ккал факт-1369,86 ккал.