



Утверждаю:

Директор ООО "ТРХ" **В.И.Салата**  
" 18 " мая 2026г  
ИНН 9105004425

Согласовано

Начальник лагеря дневного пребывания  
" Здравствуй лето! " МБОУ  
" Лиственская СОШ " С.Д.Мингарук  
" 18 " мая 2026г

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

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

(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения.)

№ 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 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
	<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
231/232	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>19,48</b>	<b>11,35</b>	<b>86,27</b>	<b>539,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>	<b>1230</b>	<b>34,88</b>	<b>36,53</b>	<b>175,85</b>	<b>1188,32</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
к/к	Сок "Бонди" фруктовый в упаковке	200г	0,2	0,2	10,0	80,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>670</b>	<b>16,72</b>	<b>15,76</b>	<b>108,3</b>	<b>681,0</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
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
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>780</b>	<b>24,76</b>	<b>33,31</b>	<b>109,07</b>	<b>837,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>	<b>1450</b>	<b>41,48</b>	<b>49,07</b>	<b>217,39</b>	<b>1518,17</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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>950</b>	<b>22,5</b>	<b>26,34</b>	<b>81,85</b>	<b>695,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>	<b>1410</b>	<b>46,27</b>	<b>45,11</b>	<b>206,3</b>	<b>1463,61</b>

**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	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 с маслом	150	5,64	5,61	36	216,0
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	Кондитерское изделие круассан	80	5,7	13,6	41,0	312,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>33,86</b>	<b>129,62</b>	<b>944,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>	<b>1570</b>	<b>76,62</b>	<b>46,01</b>	<b>181,85</b>	<b>1428,56</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
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
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>23,25</b>	<b>23,81</b>	<b>85,63</b>	<b>652,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>	<b>1390</b>	<b>40,5</b>	<b>37,29</b>	<b>157,96</b>	<b>1130,29</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	Плоды 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 и картофелем	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	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
<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**

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
231/232	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>5,36</b>	<b>5,10</b>	<b>49,44</b>	<b>269,14</b>

**Обед**

32	Салат из свежей капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,0
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>17,362</b>	<b>26,61</b>	<b>114,54</b>	<b>811,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>	<b>1490</b>	<b>22,722</b>	<b>31,71</b>	<b>163,98</b>	<b>1081,1</b>

**День №10**

**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
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>15,61</b>	<b>26,4</b>	<b>73,3</b>	<b>594,6</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
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00
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>760</b>	<b>27,55</b>	<b>38,97</b>	<b>116,71</b>	<b>927,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>	<b>1255</b>	<b>43,16</b>	<b>65,37</b>	<b>190,01</b>	<b>1521,77</b>

Всего: Норма: 1179,50-1415,ккал факт-1280,5 ккал.