



Утверждаю:
Директор ООО «ТРХ»

Согласовано

Начальник лагеря дневного пребывания



В.И. Салата
2026г

"Здравствуй лето!" "МБОУ
"Лыбевская ССМ"
С.Я. Шмидарук
"18" мая 2026г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

детей лагеря дневного пребывания МБОУ "Лыбевская ССМ"
в возрасте от 12 лет и старше 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	
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
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	26,54	36,48	118,3	899,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:	1620	47,07	55,91	247,4	1713,72

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 отванные 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
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	950	31,27	35,52	141,7	1016,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:	1690	78,69	47,67	193,9	1500,82

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
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	860	25,16	24,64	95,63	710,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:	1580	43,32	39,93	174,1	1231,94

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 отванные 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
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	Кондитерское изделие круассан	80	5,7	13,6	41,0	312,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	840	28,84	40,14	123,3	970,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:	1375	44,45	66,54	196,6	1565,32

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