

Утверждаю:

Директор ООО "ТРХ"

ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ТОРГОВО-РЕС
В.И. Салата

" 16 " " ХОЗЯЙСТВО " 03 2026г

Согласовано

Начальник лагеря дневного пребывания

"Солнышко" МБОУ "Чкаловская СОШ"

П.О. Фоменко

" 16 " " 03 2026г

ИНН 9105004425

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

детей лагеря дневного пребывания "Солнышко" МБОУ "Чкаловская СОШ"

в возрасте от 7 лет до 11 лет 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	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		650	19,08	10,95	76,47	492,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:		1130	34,48	36,13	166,05	1141,32
День №2						
Завтрак						
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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		470	16,52	15,56	98,32	601,0
Обед						
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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		800	20,01	37,15	113,65	870,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:		1270	36,53	52,71	211,97	1471,17

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	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	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1050	22,9	26,74	91,65	742,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:		1510	46,67	45,51	216,1	1510,61

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	Плоды и ягоды свежие	100	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	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		720	20,64	20,65	89,73	631,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		1225	35,3	42,65	153,33	1147,52

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	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1030	24,33	37,03	144,71	1052,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:	1770	71,75	49,18	196,94	1536,56

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	Фрукты 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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	17,25	13,5	72,33	477,9

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	760	18,5	27,65	90,21	685,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:	1410	35,75	41,13	162,54	1163,29

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	420	23,06	19,324	56,76	496,46

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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	20,01	22,33	93,79	693,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:	1300	43,07	41,654	150,55	1189,58

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	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	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:	940	14,0	9,92	98,19	577,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:	1380	27,3	23,32	153,98	985,66

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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		520	5,80	4,45	39,49	228,34

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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		970	17,95	27,22	110,58	804,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		1490	23,75	31,67	150,07	1032,5

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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		495	16,27	26,52	75,58	607,8

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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		770	23,48	43,54	123,17	978,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:		1265	39,75	70,06	198,75	1585,97

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

Меню составил: Бухгалтер ООО "ТРХ"



Т.А.Бабкина