

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 лет
НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2026ГОДА**



2-х разовое питание

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1-ая неделя						
1-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\110\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	7,3	40,8	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	20,9	20,1	103,0	650,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками с мясом	250/10/10	9,4	6,1	23	172
ткц№212	Гуляш из свинины	100	15,8	11,7	12,7	196
332\2004	Макаронны отварные	180	5,2	10,4	30,7	276
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	965	35,2	32,4	118,3	917,3
Итого за день		1545	56,1	52,5	221,3	1568,2
2-ой день						
ЗАВТРАК						

3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	15\25	4,39	3	12	102
262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	6,8	7,3	32,8	274
693\2004	Какао "Витолка" с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	19,89	15,89	101,3	683,6
	ОБЕД					
	Овощная подгариновка	100	0,3	3,6	4,2	62
110\2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	8,2	7,9	16,9	236
т\т\№100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	100	17,9	12,6	4,8	189
520\2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
Т\Т\К 82\2002	Напиток "Витолка"	200	1,19	0,15	16,1	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	931	36,89	36,05	119,1	864,3
	итого за день	1441	56,6	52,4	221,4	1551,0
	3-ий день					
	ЗАВТРАК					
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250\20	27,5	19,7	33,4	396,5
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		39	58
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	625	33,9	27,8	100,9	657,1
	ОБЕД					
	Овощная подгариновка	100	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250\20\2	2,8	3,8	31,2	181
389\200	Котлета рыбная	100	16,6	9,1	24	211
Т\Т\К 534	Рис припущенный	180	3,6	7,1	27,5	271
Т\Т\К № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	76
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40

	расчет	902	26,8	24,2	123,07	902,3
	Итого за день	1286	60,7	52,0	224,0	1559,4
4-ый день						
ЗАВТРАК						
тг№	Каша молочная геркулесовая с курагой	250/10	11	15	24,8	372
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон с маслом	25/15	1,5	0,19	9	64
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	627	12,5	15,59	64	569,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
132/2004	Рассолыжник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250/10	9,2	6,2	21	173
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	15,6	22,6	252,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	262
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	890	43,24	37,2	156,51	981,8
	Итого за день	1512	55,74	52,8	220,5	1551,4
5-ый день						
ЗАВТРАК						
ТТК 89	Бутерброд "Школьный" на батоне (масло сливочное, джем)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158
262/1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	6,2	7,3	47	289
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	610	17,3	18,9	94,0	660,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,9	4,2	62
131/1994	Уха рыбацкая	250	2,9	7,6	22,6	211
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	14,2	21,3	180,8
443/2011	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,8	37,8	250,5

	Сок в ассортименте	200	1			21,2		88
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9		0,3	12,5		61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6		0,3	7,6		40
	расчет	880	38,8		33,1	127,2		893,6
	Итого за день	1420	56,1		52,0	221,2		1554,2
6-ой день								
ЗАВТРАК								
366/2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	27,5		19,7	37,2		396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2			28		58
	Батон	25	1,6		0,3	7,6		40
	Фрукт свежий	110	2,3		0,4	15		73,6
	расчет	610	31,6		20,4	87,8		494,5
ОБЕД								
	Овощная подгарировка	100	0,3		3,6	4,2		62
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,5		8,2	23		217
ТТК№212	Гуляш из свинины	100	15,8		11,7	13,7		211
ТТК 534	Рис припущенный	180	3,6		8	27,5		289
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1			32,9		117
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9		0,3	12,5		61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9		0,3	12,5		61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6		0,3	7,6		40
	расчет	1010	32,6		32,4	133,9		1058,6
	Итого за день	1490	64,2		52,8	221,7		1553,1
7-ой день								
ЗАВТРАК								
3\2004	Бутерброд с сыром с маслом на батоне	25/10\10\	2,39		5,7	28		129
ТТК№31	Омлет натуральный с маслом	300/10	21		15	24,8		312,2
630/1994	Чай с молоком	200	3,2		3,2	17,3		123
	Батон	50	1,6		0,3	7,6		40
	расчет	605	28,19		24,2	77,7		604,2
ОБЕД								
	Овощная подгарировка	100	0,3		3,6	4,2		62

124(2004)	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	9,9	7,1	22	212
389/200	Котлета рыбная	100	16,6	7,1	24	211
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	10,2	57	262
ТТК № 220	Напиток из шиповника	200			16,07	109
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	890	36,1	28,6	143,37	957,3
	Итого за день	1325	64,29	52,8	221,1	1561,5

8-ой день

ЗАВТРАК

3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
3512003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	7,4	7,3	45,7	260,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	625	21,2	20,2	106,5	649,0

ОБЕД

	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
110/2004	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	7,9	16,9	236
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	250	25,6	19,7	45,2	381
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	860	34,69	32,3	115,0	905,6
	Итого за день	1385	55,89	52,5	221,5	1554,6

9-ый день

ЗАВТРАК

1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
365\2004	Пудинг творожный с соусом	220/20	22,8	17,8	30,2	313,3
630/1994	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,3	123

	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	610	33,8	29,4	83,6	678,9
	ОБЕД					
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	7,87	7	22	212
т\т\д\е	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	110	15,9	8,5	32	273
337\1982	Капуста тушеная	180	3,6	6,8	24,8	115,2
639\2004	Компот из яблок	200	1		27,4	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	800	33,77	23,2	138,8	872,8
	Итого за день	1310	67,57	52,6	222,4	1551,7
	10-ый день					
	ЗАВТРАК					
10\2004	Бутерброд с маслом и сыром	10/10\25	6,6	10,1	12,3	179
262\1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,2	6,09	40	299,1
686\2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон	50	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	552	15,4	16,5	75,1	578,1
	ОБЕД					
	Овощная подгариновка	100	0,3	3,6	4,2	62
160\2004	Суп лапша домашняя	250	8	5,7	23	231
218\2003	Суфле из филе индейки	100	19,8	13,5	21,2	221,5
520\2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	42	212
639\2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27,8	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	905	40	34,9	145,9	977,8
	Итого за день	1462	55,4	51,4	221,0	1555,9

11-ый день										
ЗАВТРАК										
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5					135
262\1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200\10	7,2	7	42,5					258,3
630\1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7					140
	Батон	25	1,5	0,19	9					44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15					73,6
	расчет	625	20,9	19,8	104,7					650,9
ОБЕД										
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2					62
168\2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250\10	9,6	6,1	21					192
тк№212	Гуляш из свинины	100	15,8	11,7	13,7					193
332\2004	Макароны отварные	180	5,2	10,4	30,7					225,1
631\2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6					130
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5					61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6					40
	расчет	915	35,4	32,4	117,3					903,4
	Итого за день	1540	56,3	52,2	222,0					1554,3
12-ый день										
ЗАВТРАК										
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	20\25	6,2	2,9	12					102
35\2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250\10	7,4	5,3	45,7					282
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7					140
	Батон	45	1,5	0,19	9					44
	расчет	550	19,2	11,69	91,4					568,0
ОБЕД										
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2					62
110\2004	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	9,3	7,9	18,9					236
168\2003	Котлета по-домашнему	100	19,8	16,9	21,6					262
541\2004	Овощное рагу	180	3,8	11,6	39,2					201
	Сок в ассортименте	200			25,9					121

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	890	36,7	40,6	129,9	983,3
	Итого за день	1310	55,9	52,3	221,3	1551,3
13-ый день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батонес сыром	10\25/25	3,9	7,7	17,9	129
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Батон	50	1,5	0,19	9	44
	расчет	550	33,1	27,59	67,7	627,5
ОБЕД						
	Овощная подгарировка	100	0,3	3,6	11	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/1	2,8	5,8	27,9	196
ттк\6	Печень по-строгановски в сметанном соусе	100	18,6	6,8	24,6	174
ТТК 534	Рис припущенный	180	3,6	8	42	289
631\2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	881	29,8	24,8	153,2	932,3
	Итого за день	1290	62,9	52,4	220,9	1559,8
14-ый день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	1,9	3,9	6,8	64,5
ттк\6	Каша молочная геркулесовая с курагой	250/10	11	15	36,8	372
693\2004	Какао "Витолка" с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	расчет	560	19,3	24,09	85,1	670,5
ОБЕД						
	Овощная подгарировка	100	0,3	3,6	11	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	17	173

6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	250	25,6	17,1	49,2	375
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27,4	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	860	35,3	27,8	137,2	882,6
	ИТОГО за день	1295	54,6	51,9	222,3	1553,1
15-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	7	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	600	20,9	19,79	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная подпарнировка	100	0,3	3,6	11	62
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,8	7	22	212
450/1996	Голень запеченная в пряном соусе	100	14,9	12,1	10,9	211
443\2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250,5
ТТК 82/2002	Напиток "Вигошка"	200	1,19	0,15	16,1	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	875	38,29	30,25	117,9	900,8
	ИТОГО за день	1505	58,9	52,1	132,9	1551,7
	норма	1300	46,2	47,4	184,8	1350,6
	фактически за 15 дней	1407	58,75	52,30	215,70	1555,41