

«Утверждаю»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ (Лагерь с дневным пребыванием)

Директор МОУ Г.И. ГАБИЛ-ПИТАНИЕ»

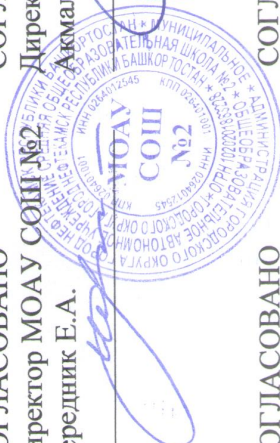


Мирязов Р.Н.

28 мая 2026г.

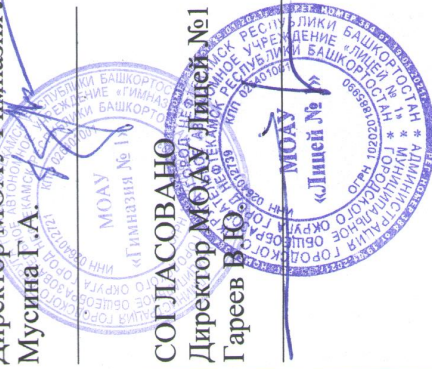
СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10
Акмагдидова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ
Башкирская Гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11
Алиязов И.Т.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6
Гайсиня Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Сайтова С.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,13	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0,19	1,31	34,56		133,67	176,09	44,11	1,11	3,02	30,67
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			11	8	96	451	0,31	13,31	34,56		164,67	232,8	71,43	4,78	17,84	33,07

Обед																
3,09	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15		
16,89	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5		31,97	36,44	16,69	0,59	4,19	25,67
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			30	22	106	770	0,57	26,69	38,86		103,41	444,23	219,35	9,15	37,02	141,25

Итого за день			41	30	202	1221	0,88	40	73,42		268,08	677,03	290,78	13,93	54,86	174,32
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	----	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0,06	0,12	6,94		6,64	35,69	7,29	0,79	5,6	19,12
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			13	9	109	561	0,2	1,32	40,64		134,91	207,07	51,24	2,24	21,94	50,25

Обед																
344,06	Суп Летний овощной	200	3	5	11	101	0,08	23,08	20		35,98	64,44	22,2	0,99	6,15	82,48
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			24	21	102	705	0,34	27,89	71,4		120,27	314,1	83,45	5,88	46,98	229,89

Итого за день			37	30	211	1266	0,54	29,21	112,04		255,18	521,17	134,69	8,12	68,92	280,14
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
54,4	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/20	13	2	27	176	0,04	0,38	8		73,47	116,5	16,31	0,6	18,48	22,18
5,45	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	170	6	7	25	192	0,16	1,31	33,68		135,7	178,08	48,15	1,07	9,66	22,96
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	10	90	538	0,28	1,69	41,68		220,97	338,09	80,98	2,7	42,6	45,14

Обед																
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		42,75	191,8	43,59	3,32	0,67	83,96
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			34	30	117	889	0,44	22,78	0,11		99,63	478,94	126,79	8,37	25,91	89,08

Итого за день			57	40	207	1427	0,72	24,47	41,79		320,6	817,03	207,77	11,07	68,51	134,22
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4,07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0,08	1,24	34,2		123,08	112,14	18,74	0,43	8,87	31,35
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			15	15	105	610	0,23	1,39	48,52		152,21	204,93	43,47	2,04	30,05	48,87

Обед																
12,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,59	81,21
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81
37,01	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	0,48	38,16
37	Компот из смородины и яблок	200			16	67	0,01	38,3	3,06		10,52	8,47	7,65	0,78	0,14	0,46
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	16	93	599	0,4	87,79	27,36		143,9	351,39	108,26	5,57	35,2	153,92

Итого за день			36	31	198	1209	0,63	89,18	75,88		296,11	556,32	151,73	7,61	65,25	202,79
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,27	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	180	6	6	33	215	0,13	1,17	34		139,91	206,09	30,72	0,78	15,4	29,7
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			11	7	91	477	0,23	5,17	34		165,71	263,6	55,24	4,61	29,86	31,7

Обед																
19,5	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	23	90	679	0,3	5,81	63,66		68,52	245,42	55,97	4,4	40,26	241,51

Итого за день			37	30	181	1156	0,53	10,98	97,66		234,23	509,02	111,21	9,01	70,12	273,21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
72,21	Пюре из бобовых	190	19	6	46	312	0,75		22,8		114,39	306,47	99,07	6,34	3,78	76
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			28	17	122	739	0,9		25,8		128,59	388,02	122,38	7,93	24,67	92,24

Обед																
3,09	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15		
15,11	Рассольник домашний со сметаной 200/5г	200/5	2	5	12	105	0,09	21,02	7,5		32,74	56,26	23,04	0,9	0,32	81,33
56,2	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	369	0,27	39,56	32,16		29,39	189,66	53,9	2,77	9,15	2,61
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			18	26	98	717	0,49	68,56	39,66		91,12	331,9	107,95	5,91	22,02	85,22

Итого за день			46	43	220	1456	1,39	68,56	65,46		219,71	719,92	230,33	13,84	46,69	177,46
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3		132,95	192,4	36,3	1,92	28,8	31,4
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			12	7	93	488	0,25	5,24	34,3		158,75	249,91	60,82	5,75	43,26	33,4

Обед																
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4		38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	22	128	818	0,41	28,65	51,4		100,26	347,44	115,09	6,01	43,64	228,48

Итого за день			37	29	221	1306	0,66	33,89	85,7		259,01	597,35	175,91	11,76	86,9	261,88
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169,04	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0,09	1,23	34,08		122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			14	15	100	586	0,25	1,23	41,23		137,99	216,5	52,83	2,2	23,53	84,72

Обед																
3,09	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15		
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	15	200	0,1	15,69	7,63		48,69	177,9	39,86	3,25	0,62	84,98
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48
499	Чай фруктовый	200			9	33		1			1,81	1,11	0,92	0,24	0,07	0,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			31	25	78	674	0,42	48,84	7,63		95,69	440,05	115,29	8,27	25,26	89,94

Итого за день			45	40	178	1260	0,67	50,07	48,86		233,68	656,55	168,12	10,47	48,79	174,66
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
160,09	Ватрушка с творогом	60	9	3	26	169	0,07	0,11	9,38		29,96	76,52	10,95	0,57	12,43	19,47
3,25	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	38	236	0,15	1,24	34,2		150,62	230,44	34,33	0,89	17,69	31,35
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			20	10	102	575	0,3	1,35	43,58		192,38	350,47	61,8	2,49	44,58	50,82

Обед																
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
12,78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0,11	4,67	16,32		26,86	177,63	49,85	1,5	9,36	66,51
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			28	30	122	873	0,3	18,92	28,32		74,25	304,9	96	4,31	27,76	148,79

Итого за день			48	40	224	1448	0,6	20,27	71,9		266,63	655,37	157,8	6,8	72,34	199,61
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	------	--	--------	--------	-------	-----	-------	--------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75
71,03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23		12,98	43,79	7,3	0,55	6,19	17,48
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	18	96	604	0,33	1,5	60,64		177,91	286,61	77,71	2,79	31,45	59,23

Обед																
15,56	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5		31,98	51,3	20,08	0,73	0,32	81,21
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
37,01	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8		45,73	98	33,23	1,22	0,48	38,16
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			20	16	91	614	0,46	44,72	30,38		142,7	407,44	126,41	5,23	35,89	146,67

Итого за день			36	34	187	1218	0,79	46,22	91,02		320,61	694,05	204,12	8,02	67,34	205,9
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,13	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0,19	1,31	34,56		133,67	176,09	44,11	1,11	3,02	30,67
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,02	Яблоко	100			21	47	0,03	10			16	11	9	2,2	0,3	2
Итого за Завтрак			11	8	92	442	0,3	11,31	34,56		161,47	230,6	69,63	4,34	17,78	32,67

Обед																
3,09	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15		
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17
58,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74	0,14	0,46
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			37	27	100	807	0,6	24,85	7,62		89,87	578,87	232,01	11,9	36,05	94,43

Итого за день			48	35	192	1249	0,9	36,16	42,18		251,34	809,47	301,64	16,24	53,83	127,1
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2026г 162р

День: суббота

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
2,05	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	190	8	7	36	244	0,23	1,19	33,58		122,69	221,37	104,99	3,21	8,31	33,82
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			16	17	109	650	0,38	1,19	38,38		136,47	299,23	127,84	4,74	28,53	49,82

Обед																
3,09	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15		
15,07	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	14	111	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	1,54	80,83
87,25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,98		23,5	128,33	18,15	1,22	22,26	24,71
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	22	100	694	0,34	23,07	46,48		77,83	276,21	70,68	4,3	36,35	106,82

Итого за день			37	39	209	1344	0,72	24,26	84,86		214,3	575,44	198,52	9,04	64,88	156,64
Итого за период			505	421	2430	15560	9,03	473,27	890,77		3139,48	7788,72	2332,62	125,91	768,43	2367,93
Итого за период			42	35	203	1297	0,75	39,44	74,23		261,62	649,06	194,39	10,49	64,04	197,33