



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общжит-3»

Шорохова Е.Н.



# Меню на лагерь дневного пребывания (двухразовое питание) 2026 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2026г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	12,00	15,10	25,00	285,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
ТТК№16	Яблоко	100	0,40	0,40	9,70	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,70</b>	<b>15,80</b>	<b>64,70</b>	<b>472,90</b>
<b>Обед</b>						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	7,30	79,10
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,40	15,00	32,00	316,00
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>23,30</b>	<b>23,73</b>	<b>98,70</b>	<b>707,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>39,00</b>	<b>39,53</b>	<b>163,40</b>	<b>1180,70</b>

Вторник		1 неделя				Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30	186,90
№215 Партнер 2013	Запеканка творожная со сгущ молоком 70/20	90	10,50	12,60	20,70	238,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,00</b>	<b>19,50</b>	<b>77,00</b>	<b>564,90</b>
<b>Обед</b>						
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	1,90	4,90	13,30	106,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	22,20	146,10
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>23,38</b>	<b>23,78</b>	<b>100,60</b>	<b>721,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>42,38</b>	<b>43,28</b>	<b>177,60</b>	<b>1286,50</b>

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	11,20	15,30	18,00	254,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/л	200	1,00	0,20	22,00	92,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,50</b>	<b>15,80</b>	<b>70,00</b>	<b>486,00</b>
<b>Обед</b>						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,50	4,80	10,10	89,20
ТТК № 54/6	Макароньы отварные с соусом Болоньезе	165	14,20	15,20	32,00	321,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>23,6</b>	<b>23,9</b>	<b>97,7</b>	<b>707,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>39,10</b>	<b>39,70</b>	<b>167,70</b>	<b>1193,90</b>

№ рец.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№179 Партнер 2013	Каша молочная Артек с маслом сливочным	180	8,40	10,50	15,00	185,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
ТТК№47/1	Ватрушка с повидлом	80	4,20	5,00	30,00	219,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,90</b>	<b>15,80</b>	<b>75,00</b>	<b>544,20</b>
<b>Обед</b>						
№99 Партнер 2013	Салат из свежей капусты (Урожай 2026 г)	60	1,30	3,10	6,60	60,00
№60Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,90
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	20,70	284,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,48</b>	<b>24,13</b>	<b>101,40</b>	<b>724,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>39,38</b>	<b>39,93</b>	<b>176,40</b>	<b>1268,20</b>

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 195/5	200	7,70	5,10	16,00	140,90
№3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 50/12	62	7,20	7,20	25,00	167,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>17,70</b>	<b>18,90</b>	<b>77,40</b>	<b>525,50</b>
<b>Обед</b>						
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной (195/5)	200	1,60	4,90	8,20	70,80
ТТК№13/1	Курник	80	8,00	9,60	19,20	195,20
№146 Партнер 2013	Рагу овощное	150	6,80	8,70	17,30	177,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,80</b>	<b>24,00</b>	<b>98,80</b>	<b>705,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1222</b>	<b>41,50</b>	<b>42,90</b>	<b>176,20</b>	<b>1230,80</b>

№ рец.	Суббота Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Табл.№4 сборник 1996	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	11,10	15,60	21,00	266,80
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/л	200	1,00	0,20	22,00	92,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>15,40</b>	<b>16,10</b>	<b>73,00</b>	<b>498,80</b>
<b>Обед</b>						
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	5,40	7,90	16,00	146,70
ТТК №61/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	11,40	16,00	25,00	289,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,28</b>	<b>24,78</b>	<b>97,10</b>	<b>708,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>39,68</b>	<b>40,88</b>	<b>170,10</b>	<b>1207,00</b>

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5	205	11,00	4,20	13,00	133,80
№1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным 50/10	60	4,18	7,70	25,10	191,10
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>75</b>	<b>543</b>
<b>Обед</b>						
№56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с томатным соусом 40/50	90	10,70	13,20	9,00	197,60
№204 Партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,80	5,70	21,80	161,70
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>24,00</b>	<b>23,83</b>	<b>97,30</b>	<b>713,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>41,98</b>	<b>42,33</b>	<b>171,80</b>	<b>1256,40</b>

Вторник		2неделя				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№179 Партнер2013	Каша молочная "Артек" с маслом сливочным 175/5	180	13,90	17,20	38,00	362,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№16	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,60</b>	<b>17,90</b>	<b>77,80</b>	<b>549,00</b>
<b>Обед</b>						
№99 Партнер 2013	Салат из свежей капусты (Урожай 2026 г)	60	1,30	3,10	6,60	60,00
№60 Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3,00	16,20	101,60
ТТК №71	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,00	17,60	28,00	322,40
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24,26</b>	<b>24,58</b>	<b>106,90</b>	<b>755,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>41,86</b>	<b>42,48</b>	<b>184,70</b>	<b>1304,60</b>

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№77 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	180	11,00	4,50	26,00	188,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№2 партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 50/10/12	72	7,30	14,50	25,10	233,10
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>652</b>	<b>19,30</b>	<b>19,20</b>	<b>83,10</b>	<b>553,60</b>
<b>Обед</b>						
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50	35,40
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	3,50	4,80	15,00	117,20
ТТК№19/2	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,80	17,20	26,20	306,80
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,80	55,0
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,70</b>	<b>25,93</b>	<b>100,60</b>	<b>736,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1352</b>	<b>43,00</b>	<b>45,13</b>	<b>183,70</b>	<b>1290,30</b>

Четверг			2неделя			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 195/5	200	7,70	4,10	20,70	154,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 50/12	62	7,20	7,20	25,00	167,00
ТТК№7	Печенье в ассортименте	40	2,80	6,60	26,40	177,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>17,70</b>	<b>17,90</b>	<b>82,10</b>	<b>539,10</b>
<b>Обед</b>						
№70 Партнер 2013	Уха рыбная (с консервами)	220	4,60	9,40	12,10	151,40
ТТК№40/1	Пирожок с творогом	80	9,30	7,40	21,70	190,60
№465СБ1996, №225Партнер2013	Рис отварной с соусом томатным 130/20	150	3,50	5,60	15,60	208,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>24,80</b>	<b>23,20</b>	<b>103,50</b>	<b>812,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1242</b>	<b>42,50</b>	<b>41,10</b>	<b>185,60</b>	<b>1351,90</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№187партнер 2013	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным 165/5	170	5,50	7,00	27,20	193,48
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№215 Партнер 2013	Запеканка творожная с повидлом 70/20	90	10,40	12,00	25,10	250,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,30</b>	<b>82,30</b>	<b>583,48</b>
<b>Обед</b>						
№14 Партнер 2013	Салат из свежих помидор и огурцов 40/55/5	60	0,90	3,10	1,50	36,50
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,30	4,40	25,90	170,50
№394 Сб. 1996	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	9,60	16,30	17,70	255,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12,00	49,3
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,28</b>	<b>24,68</b>	<b>101,20</b>	<b>734,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>43,48</b>	<b>43,98</b>	<b>183,50</b>	<b>1317,98</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 196 Партнер 2015	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 155/5	160	11,60	15,90	23,60	283,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,90</b>	<b>16,40</b>	<b>75,60</b>	<b>515,00</b>
<b>Обед</b>						
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,10	23,90	139,80
№167/92 Партнер2021	Гречка по -купечески с фаршем из говядины	160	15,00	19,00	19,00	307,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК№1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
ТТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для	40	3,30	0,40	19,10	97,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,65</b>	<b>23,90</b>	<b>97,00</b>	<b>709,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>40,55</b>	<b>40,30</b>	<b>172,60</b>	<b>1224,10</b>

Итого за период (Завтрак)	541,75	17,24	17,59	76,04	531,25
Итого за период (Обед)	712,92	23,96	24,20	100,07	728,12
Итого за день	1254,67	41,20	41,80	176,11	1259,37