

Согласовано:
Начальник лагеря

" " 2026г

Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

" 29 " апреля 2026 г

Н.С.Беленева



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
Для детских оздоровительных лагерей на базе общеобразовательных школ города Сосновый Бор (7-11 лет)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)																	
ЗАВТРАК																	
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02			
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2			
ПР	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76			
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6			
Итого за завтрак			21,41	19,47	110,09	0,37	19,07	80,00	1,74	466,67	563,15	148,93	8,55	699,58			
ОБЕД																	
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	5,11	18,46	0,14	5,59		2,35	39,82	132,26	36,72	1,75	138,65			
288	Филе курицы отварное в 1 блюде	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6			
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4	315			
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3			
ПР	Сок т/л	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97			
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8			

Училищ на 1 ур. изобразителски учебник														
Табл	(Помидор, огурец или перец болгарски) с маслом растителным	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98	83,0
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
287	Голубцы с мясом, рисом	237	15,00	12,33	25,38	0,11	21,29	41,55	0,80	80,12	191,45	51,23	1,80	303,0
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			28,8024	38,656	102,2964	0,303	100,481	57,3	3,69	201,995	447,41	156,345	67,71	939,34
Всего			68,2724	71,566	219,1664	0,527	118,911	322,3	6,56	608,595	1018,31	249,145	73,28	1862,74
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И)														
ЗАВТРАК														
	Бургерброд с форелью с/с	30/16,6	6,6	2,09	10,35									160,85
211	Омлет с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
табл	Салат овощной с маслом растителным	60	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			25,7	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
ОБЕД														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
96	Рассолыник "Ленинградский"	200/10	2,29	3,20	13,87	0,08	6,03	8,56	2,38	39,36	43,92	19,44	0,83	91,3
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
258	Мясо духовое	48/230	18,07	19,16	23,93	0,16	41,37	46	5,14	69,27	258,44	58,35	4,2	376

ПП1	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
Итого за Обед			36,108	37,98	114,312	0,418	158,677	119,31	8,704	192,755	508,57	130,175	9,582	980,72
Всего			61,808	64,31	174,682	0,588	179,207	409,71	10,024	464,155	856,9	200,465	16,282	1638,43
День 6-й														
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,71	12,26	46,34	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,65	326,3
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			24,49	21,93	123,49	0,31	18,93	80	1,48	446,73	536,36	149,06	6,45	755,31
ОБЕД														
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар с маслом растительным)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
89	Щи из шпината	200	2,18	5,30	7,16	0,14	15,30	10,00	3,44	47,00	83,52	59,22	1,66	91,4
	с яйцом	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
260	Гуляш из говядины	75/50	23,325	25,185	4,335	0,045	1,38		3,915	32,775	231,225	33,045	4,59	331,5
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			37,265	50,449	102,885	0,533	156,926	70,7	8,245	169,605	594,975	200,835	12,58	1046,24
Итого			61,76	72,38	226,38	0,84	175,86	150,70	9,73	616,34	1131,34	349,90	19,03	1801,55

Итого за Завтрак		23,99	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
Обед													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом)	50/50/10	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
113	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	0	1,84	168,8	0,48	24,48	47,76	12,16	0,8	96
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
289	Рагу из филе индейки	50/125	12,67	14,95	0,06	11	5,03	2,02	34,37	173,5	37,5	1,88	246
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	1/60	3,36	0,66	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	50	4,24	8,71	0,07	0,07	18,00	2,46	19	52,1	17,1	0,91	213
Итого за Обед			28,23	42,47	0,28	83,51	196,63	5,74	140,15	422,76	120,56	66,93	952,44
Всего			52,22	68,80	0,45	104,04	487,03	7,06	411,55	771,09	190,85	73,63	1610,15
День 10-й													
ЗАВТРАК													
239	Тефтели рыбные	75/50	11,90	9,87	0,09	1,88	21,90	4,05	65,67	142,07	26,72	0,84	193,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,423	0,225		27	0,6	2,61	61,5	19,005	0,525	210,113
табл	Помидор свежий	50	0,00	0,10	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	11,0
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,13	0,02		2,83		0,01	14,2	4,1	2,4	0,36	62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8									105
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			26,28	19,813	0,375	28,46	48,9	5,22	128,08	266,07	88,725	4,195	740,373
Обед													
Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом)		50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
кул совет	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	11,00	9,25	0,06	1,43		0,49	51,75	304,88	23,63	0,83	182,75
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	22,00	424,00	9,20	219,4
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9

ПР	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
Итого за Обед			47,37	45,43	128,17	0,60	126,66	9549,00	4,89	145,48	504,31	498,90	14,38	1109,79
Всего			73,65	65,243	241,518	0,9775	155,115	9597,9	10,1075	273,56	770,375	587,62	18,57	1850,163