



Согласовано:
Директор:

С.М. Рамодановская
Наименование учреждения: *Семеевский ЦРПТ*
Наименование района: *Барийс ЕА*
Ф.И.О.



Утверждаю:
Исполнитель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных оздоровительных летних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул на 2026г.

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углевод ы	
День 1						
Завтрак						
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
№3	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Итого за завтрак:			22,17	21,99	89,88	652,76
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
Итого за завтрак 2-ой:			1,8	6,6	27,3	175,8
Обед						
№45	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:			28,76	29,47	123,31	871,38
Итого за 1 день:			52,73	58,06	240,49	1699,94
День 2						
Завтрак						
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Итого за завтрак:			22,14	20,835	96,56	665,01
Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№406	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
Итого за завтрак 2-ой:			4,9	6,3	23,6	170,7
Обед						
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Итого за обед:			30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за 1 день:			57,3	58,925	242,93	1745,66
День 3						
Завтрак						

№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак:		20,49	20,86	91,91	667,2
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за завтрак 2-ой:		3,6	3,8	23,1	141
	Обед					
№71	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед:		30,15	29,2	134,81	913,61
	Итого за 1 день:		54,24	53,86	249,82	1721,81
	День 4					
	Завтрак					
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
№3	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21,45	22,65	87,78	643,42
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за завтрак 2-ой:		7,1	6,8	36,1	234
	Обед					
№71	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
№82	Борщ с капустой и картофелем на квасе со сметаной и пшеничными гренками	225/15/10/1	5	7,8	8,2	26,1
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		28,99	29,49	125,58	874,56
	Итого за 1 день:		57,54	58,94	249,46	1751,98
	День 5					
	Завтрак					
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		22,05	22,76	87,76	646,77
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8
	Обед					
№45	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на квасе с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6

		Итого за обед:		31,02	31,63	123,58	901,85
	Итого за 1 день:			54,87	59,03	238,64	1724,42
	День 6						
	Завтрак						
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21	
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66	
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82	
№338	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08	
	Итого за завтрак:		22,08	22,744	95,68	678,41	
	Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42	
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92	
	Итого за завтрак 2-ой:		4,19	4,88	30,81	183,92	
	Обед						
№ 52	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97	
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	
ГТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12	
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	
	Итого за обед:		30,54	31,66	123,26	891,41	
	Итого за 1 день:		56,81	59,284	249,75	1753,74	
	День 7						
	Завтрак						
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244	
№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92	
№401	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64	
№338	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	
	Итого за завтрак:		21	20,94	91	666,29	
	Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42	
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8	
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8	
	Обед						
№71	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84	
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61	
№ 147	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59	
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	
	Итого за обед:		31,06	28,89	129,1	898,52	
	Итого за 1 день:		53,86	56,43	247,4	1764,08	
	День 8						
	Завтрак						
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08	
№3	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04	
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82	
№338	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	
	Итого за завтрак:		22,4	22,03	94,28	671,56	
	Завтрак 2-ой						
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42	
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8	
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8	
	Обед						
№45	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29	

№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		28,76	29,47	123,31	871,38
	Итого за 1 день:		52,96	58,1	244,89	1718,74
	День 9					
	Завтрак					
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Итого за завтрак:		22,14	20,835	96,56	665,01
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№406	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за завтрак 2-ой:		4,9	6,3	23,6	170,7
	Обед					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед:		30,26	31,79	122,77	909,95
	Итого за 1 день:		57,3	58,925	242,93	1745,66
	День 10					
	Завтрак					
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	Итого за завтрак:		20,49	20,86	91,91	667,2
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за завтрак 2-ой:		3,6	3,8	23,1	141
	Обед					
№20	Салат из свежих огурцов	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед:		29,31	30,26	124,22	895,43
	Итого за 1 день:		53,4	54,92	239,23	1703,63
	День 11					
	Завтрак					
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
№3	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
№209	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21,45	22,65	87,78	643,42

		Завтрак 2-ой				
№ 389	Сок					
№420	Сосиска в тесте	200	0	0	10,5	42
		90	7,1	6,8	25,6	192
		Итого за завтрак 2-ой:				
			7,1	6,8	36,1	234
		Обед				
№71	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	225/15/10/1				
№291	Плов из куриных грудок с рисом	5	7	8	24,1	196,4
	Хлеб пшеничный	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
№342	Компот из свежих плодов	40	2,64	1,44	16,4	80,12
		200	0,17	0,17	19,18	76,8
		Итого за 1 день:				
			28,19	29,29	123,58	859,56
			56,74	58,74	247,46	1736,98
		День 12				
		Завтрак				
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
№1	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
№ 223	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
		Итого за завтрак:				
			22,05	22,76	87,76	646,77
		Завтрак 2-ой				
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
		Итого за завтрак 2-ой:				
			1,8	6,6	27,3	175,8
		Обед				
№45	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
		Итого за 1 день:				
			31,02	31,63	123,58	901,85
			54,87	59,03	238,64	1724,42
		День 13				
		Завтрак				
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
№120	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
№338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№416	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
		Итого за завтрак:				
			22,08	22,744	95,68	678,41
		Завтрак 2-ой				
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
		Итого за завтрак 2-ой:				
			4,19	4,88	30,81	183,92
		Обед				
№ 52	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
№377	Чай с сахаром и уроюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
		Итого за 1 день:				
			30,54	31,66	123,26	891,41
			56,81	59,284	249,75	1753,74
		День 14				
		Завтрак				
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244

№15	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
№401	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
№338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		21	20,94	91	666,29
	Завтрак 2-ой					
№ 389	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за завтрак 2-ой:		1,8	6,6	27,3	175,8
	Обед					
№71	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
№ 147	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		31,06	28,89	129,1	898,52
	Итого за 1 день:		53,86	56,43	247,4	1764,08
	Итого за 14 дней:		773,29	809,96	3428,79	24308,88
	Усредненные данные за 1 день:		55,235	57,854	244,914	1736,348571