

Согласовано

Начальник лагеря: Тол А.В. Головина

Дата: 01.03.2026

Утверждаю

ВРИО директора МАOU Троицкой СОШ

А.Н. Кокшаров



Примерное двухнедельное меню для детей в оздоровительных учреждениях в летний период

№	Наименование	вес	тищеская ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день														
Завтрак														
340	1 Омлет натуральный	200	199	10	16.7	1.9	154.7	49.6	0.01	0.01	0.42	0.7	215.1	1.42
693	3 Масло сливочное порционно	20	132	0.2	14.5	0.6	11.4	4.2	90	0.03	0	0.6	26.25	0.37
	3 Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
	5 Батон нарезной	30	26	0	17	26								
	6 Фрукты свежие (в ассортимент)	100	52	0.26	0.17	11.4	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
Итого за завтрак:		550	503	13.76	51.27	53.7	293.5	85.1	109.01	0.1	8.12	1.5	343.45	4.65
Обед														
140	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9.5	8.9	16.8	38	26.4	23.4	0.1	6.7	1.1	108.4	1.43
508/587	2 Каша гречневая рассыпчатая с красным соусом	200	329	10.5	7.9	46.6	20	166.3	28.8	0.25	0	0.7	246.4	5.58
451	3 Котлета из говядины	90	234.9	13	14.4	14.3	50.9	37.3	79.8	0.16	0.9	1.5	127.1	1.81
ТТК 82	4 Кисель "Витошка"	200	64	0.1	0	19.4	0	0	0.12	0.3	20	2.34	3	0
	5 Хлеб пшеничный	30	92	2.3	0.3	14.5								
	5 Хлеб ржаной	20	52	1.4	0.7	9.4								
Итого за обед:		740	710	36.8	32.2	121	108.9	230	132.12	0.81	27.6	5.64	484.9	8.82
Итого за день:		1290	1213	50.56	83.47	174.7	402.4	315.1	241.13	0.91	35.72	7.14	828.35	13.47
ВТОРНИК														
Завтрак														
311	1 Каша манная молочная жидкая с маслом	210	222	6.2	6.6	31.2	136.8	20.4	40.2	0.08	1.4	0.5	122.4	0.46
692	2 Сыр порционно	30	120	8	8	8.2	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
	3 Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
	5 Батон нарезной	30	26	0	17	26								
	6 Фрукт свежий (в ассортименте)	100	43	0.9	0.2	8.1	34	13	0.008	0.18	60	0.2	23	0.3
Итого за завтрак:		570	474	16.5	33	84.9	431.9	53.6	112.008	0.31	61.8	1	319.2	1.2
Обед														
132	1 Рассольник Ленинградский	200	158.4	7.4	9.5	10.9	27.6	25	17.6	0.08	6	1.9	91.7	1.06
300	2 Плов из свинины	200	502	30.8	14.4	15.6	15.4	38.6	0	0.04	0.8	2.1	155.1	1.48
705	3 Компот из кураги	200	84	0.15	20	84	20.5	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69

4	Хлеб пшеничный	30	92	2.3	0.3	14.5													
5	Хлеб ржаной	20	52	1.4	0.7	9.4													
	Сок	200	90	0	0	22	34	13	0.008	0.18	60	0.2	23	0.3					
	Итого за обед:	850	888.4	42.05	44.9	118.8	63.5	78	17.6	0.13	7	4.4	266	3.23					
	Итого за день:	1420	1362.4	58.55	77.9	203.7	495.4	131.6	129.608	0.44	68.8	5.4	585.2	4.43					

СРЕДА

Завтрак

311	1	Каша геркулесовая с маслом	210	197.2	8.34	9.6	27	226	54	10.6	0.16	2.66	230	1
	2	Сыр порционнo	20	80	8	8	8.2	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5
686	3	Чай с сахаром с лимоном	200	88	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	0.37
	5	Батон нарезной	30	26	0	17	26						7.7	0.82
	6	Фрукты свежие (в ассортименте)	120	120.8	1.8	0.6	25.2	16.1	9	0	0.03	7	11	2.21
		Итого за завтрак:	580	512	18.34	35.3	95.7	454	81.1	72.9	0.22	9.76	0.5	384.2

Обед

132/143	-	Суп-пюре из картофеля с гренками (20г)	220	240.7	2.8	17	21	108	38	30	0.1	6.9	0.8	148.9	1.5
511		Рис отварной	150	218	3.7	9	38.8	7.2	26.5	27	0.03	0	0.3	81.6	0.02
394/587	3	Тефтели рыбные с томатным соусом	140	194	13	9	12	63.3	35.3	50.7	0.07	1.6	0.7	131.1	0.38
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0.6	0.1	31.4	20.3	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	5	Хлеб пшеничный	30	92	2.3	0.3	14.5								
		Хлеб ржаной	20	52	1.4	0.7	9.4								
		Итого за обед:	760	920.7	23.8	36.1	127.1	198.8	114.2	107.7	0.21	8.7	2.2	380.8	2.59
		Итого за день:	1340	1432.7	42.14	71.4	222.8	652.8	195.3	180.6	0.43	18.46	2.7	765	6.99

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

311	1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	358	6.76	10.24	32.4	153.3	37.7	294	0.1	2.1	0.8	285.2	3
	2	Яйцо вареное	40	63	5.1	4.6	0.3	22.1	7.8	100.6	0.03	0	0.2	77.3	0.01
	3	Масло сливочное порционнo	20	132	0.2	14.5	0.6	11.4	4.2	90	0.03	0	0.6	26.25	0.37
692	4	кофейный напиток	200	53	3	4.4	18.8	5.6	4.2	11	0.01	0.2	0.1	7.7	0.82
	5	Батон нарезной	30	26	0	17	3								
	6	Фрукты свежие (ассортимент)	100	90	0.26	0.17	11.4	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
		Итого за завтрак:	600	722	15.32	50.91	66.5	208.5	62.9	495.6	0.2	9.3	1.9	407.45	6.41

<u>Обед</u>																	
132/143	1	Суп с картофелем рыбными консервами	200	133.8	6.89	6.82	11.47	36.24	37.88	12	0.08	7.29	0.1	141.22	1.01		
332	2	Макаронные изделия отварные маслом (10)	160	331	8.1	8.9	39	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44		
487	3	Грудка (куриная) отварная	90	129	25.4	7.92	0	51.1	18.3	60.5	0.04	1.3	0.1	145.7	1.44		
ТТК 80	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	85	0	19.4	0.1	3.4	0	0.004	0.03	0.2	0.1	5.8	0.02		
	5	Хлеб пшеничный	30	92	2.3	0.3	14.5										
	5	Хлеб ржаной	20	53	1.4	0.7	9.4										
		Итого за обед:	700	822.8	44.09	44.04	74.47	109.14	67.98	118.304	0.22	8.79	1.4	353.22	3.91		
		Итого за день:	1300	1544.8	59.41	94.95	140.97	317.64	130.88	613.904	0.42	18.09	3.3	760.67	10.32		
ПЯТНИЦА																	
<u>Завтрак</u>																	
366	1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	374	26.97	16.09	40.6	537.2	43	0.23	0.28	0.187	0.79	422.7	0.1		
686	2	Чай с сахаром и лимоном	200	88	0.1	9.3	0.3	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07		
	5	Батон нарезной	30	26	0	17	3										
	5	Сок	200	90	0	0	22	34	13	0.008	0.18	60	0.2	23	0.3		
		Итого за завтрак:	600	578	27.07	42.39	65.9	625.5	62.3	9.738	0.48	60.487	0.99	484	0.47		
<u>Обед</u>																	
110	1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (10)	210	153	1.6	5.28	10.48	52.4	27.4	22	0.06	6.5	1.9	97.5	1.53		
520	2	Пюре картофельное с маслом	160	190	4.1	4.7	21.7	31.6	44.7	0	0.11	7.3	2.6	109.9	1.82		
451	3	Котлета из говядины	90	234.9	13	14.3	14.4	50.9	37.3	79.8	0.16	0.9	1.5	127.1	1.81		
ТТК 82	4	Кисель "Витошка"	200	64	0	16.1	0	3.4	0	0	0	0	0	5.8	0.02		
	5	Хлеб пшеничный	30	92	2.3	0.3	14.5										
	5	Хлеб ржаной	20	52	1.4	0.7	9.4										
		Итого за обед:	710	551	22.4	27.08	70.48	138.3	109.4	101.8	0.33	14.7	6	340.3	5.18		
		Итого за день:	1310	1129	49.47	69.47	136.38	763.8	171.7	111.538	0.81	75.187	6.99	824.3	5.65		