

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.
<b>День 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/10/5
№3	Бутерброд с сыром	40/10
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100
№376	Чай с сахаром	190/10
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
<b>Обед</b>		
№45	Салат из белокочанной капусты	60
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10
№312	Картофельное пюре	150
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих плодов	200
<b>День 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10/5
№1	Бутерброд с маслом	50/10
№ 223	Запеканка из творога	50
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
<b>Завтрак 2-ой</b>		

№ 389	Сок	200
№406	Пирожок с картофелем	60
<b>Обед</b>		
№ 67	Винегрет овощной	60
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№348	Компот из сухофруктов	200
<b>День 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
<b>Обед</b>		
№71	Огурцы свежие (порционно)	60
№118	Пельмени с бульоном	140/140
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
<b>День 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10/5
№3	Бутерброд с сыром	50/10
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20

№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
№420	Сосиска в тесте	90
<b>Обед</b>		
№71	Томаты свежие порционно с маслом	60
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	225/15/10/15
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих плодов	200
<b>День 5</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/10/5
№1	Бутерброд с маслом	50/10
№ 223	Запеканка из творога	50
	Хлеб пшеничный	25
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
<b>Обед</b>		
№45	Салат из белокочанной капусты	60
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
№348	Компот из сухофруктов	200
<b>День 6</b>		
<b>Завтрак</b>		

№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60
	<b>Обед</b>	
№ 52	Свекла отварная дольками	60
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	<b>День 7</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/10/5
№15	Сыр	10
№401	Оладьи дрожжевые	100
	Хлеб пшеничный	40
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
	<b>Обед</b>	
№71	Огурцы и помидоры порционно	60
№118	Пельмени с бульоном	140/140
№ 147	Картофель запеченный	150
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40

	Хлеб ржано-пшеничный	20
№342	Компот из свежих плодов	200
	<b>День 8</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№ 173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/10/5
№3	Бутерброд с сыром	40/10
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
	<b>Обед</b>	
№45	Салат из белокочанной капусты	60
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10
№312	Картофельное пюре	150
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих яблок	200
	<b>День 9</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№ 173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10/5
№1	Бутерброд с маслом	50/10
№ 223	Запеканка из творога	50
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
№406	Пирожок с картофелем	60
	<b>Обед</b>	
№ 67	Винегрет овощной	60

№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150
№268	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№348	Компот из сухофруктов	200
<b>День 10</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
<b>Обед</b>		
№20	Салат из свежих огурцов	60
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
<b>День 11</b>		
<b>Завтрак</b>		
№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10/5
№3	Бутерброд с сыром	50/10
№209	Яйцо вареное	40
	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
<b>Завтрак 2-ой</b>		

№ 389	Сок	200
№420	Сосиска в тесте	90
<b>Обед</b>		
№71	Томаты свежие порционно с маслом	60
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	225/15/10/15
№291	Плов из куриных грудок с рисом	160/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№342	Компот из свежих плодов	200
<b>День 12</b>		
<b>Завтрак</b>		
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/10/5
№1	Бутерброд с маслом	50/10
№ 223	Запеканка из творога	50
	Хлеб пшеничный	25
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
<b>Завтрак 2-ой</b>		
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	30
<b>Обед</b>		
№45	Салат из белокочанной капусты	60
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150
№294	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
№348	Компот из сухофруктов	200
<b>День 13</b>		
<b>Завтрак</b>		
№173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10/5
№2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10
№120	Омлет натуральный	60

	Хлеб пшеничный	20
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№416	Какао с молоком	200
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
№ 406	Пирожок с яблоком печенный	60
	<b>Обед</b>	
№ 52	Свекла отварная дольками	60
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180
ТТК 188	Фрикассе из куриных грудок	50/50
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7
	<b>День 14</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№ 181	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/10/5
№15	Сыр	10
№401	Оладьи дрожжевые	100
	Хлеб пшеничный	40
№338	Плоды или ягоды свежие	100
№376	Чай с сахаром	190/10
	<b>Завтрак 2-ой</b>	
№ 389	Сок	200
	Кондитерское изделие	40
	<b>Обед</b>	
№71	Огурцы и помидоры порционно	60
№118	Пельмени с бульоном	140/140
№ 147	Картофель запеченный	150
№239	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20
№342	Компот из свежих плодов	200