

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей

в лагере с дневным пребыванием при

МОУ «Зайковская СОШ № 1

с 01.06.2026 г. по 22.06.2026 г.

Утверждаю:
Начальник ЛДПД
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
Свяжкина О.В.
«18» 09 10.05.18 г.

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Каша ячневая	200	4	4,4	17,2	122	0,07	0,13			0,02		122,02	133,21		0,4	Т.К.№ 168
2	Кондитерское изделие	100	7,0	26,0	49,0	450											
3	Чай с лимоном	200	0,1		9,2	37,0			0,8				2,0				
4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11					3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к
	фрукт	200	2	0,4	16	72											
	Итого:	730	17,8	31,4	120,4	822	0,25	0,24	0,8	0,02			127,98	135,13		1,76	
1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10			23	42	14	0,6	Т.К.№54
2	Суп овощной с фрикадельками	250	6,5	15,9	17,3	244	0,1	0,1	8,9				31,4			1,6	Т.К.№16/2
3	Котлета рыбная (Минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	0,16	22			36	188	41	0,09	Т.К.№54- 3Р-2020
4	Макаронь отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0,02					6,48		11,49	1,46	ТК№203
5	Хлеб Кулеческий	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05						1,98			Ирбит х/к
6	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11					3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к
7	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34						
8	Кондитерское изделие	100	7,0	26,0	49,0	450											
	Итого:	1030	44,1	52,7	178,3	1351,9	0,91	0,74	39,06	152	2,34		100,84	233,9	66,49	5,01	
	Всего за день:	1760	61,9	84,1	298,7	1539,8	1,16	0,98	39,86	152,02	2,34		228,82	369,03	66,49	6,77	
обед																	
завтрак																	

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)							Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Каша »Дружба«	250	6,2	8,7	29,9	222,5	0,09	0,17	0,66	41,57		144	15	34	0,6	Т.К.№54-16к-2020			
2	Чай с сахаром и лимоном	200			12	48					0,22					Т.К.№ 51			
3	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05			0,05		52,2		8,9	0,65	Т.К.№ 9			
4	Йогто вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,45		0,25		55	192	12	2,5	Т.К.№ 213			
5	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,3			15			24			3,3				
6	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к			
	Итого:	770	26,23	30	86,74	767,9	0,39	0,73	15,66	41,87		279,38	208,92	68,4	8,31				
1	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,03	20,3			17,21		17,62	0,83	Т.К.№23			
2	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,52	147,45	0,08	0,102	7,3	222,75		83,25	136	43,25	1,12	Т.К.№54-12с-2020			
3	Плов из курицы	250	34	10,1	41,5	393,4	0,11	0,1	3	183,8		23	22	135	2,5	ТК.№54-12м-2020			
4	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11					3,96	1,92	1,26	Ирбит.х/к			
5	Хлеб Кулешский	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05					1,98						
6	Напиток Витопшка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34					Ирбит. х/к			
7	фрукт	200	2	0,4	16	72													
	Итого:	1080	55,28	23,6	143,24	994,41	0,92	0,73	50,6	526,55	2,34	127,42	161,9	195,87	5,71				
	Всего за день:	1850	81,51	53,6	229,98	1762,31	1,31	1,46	66,26	568,42	2,34	406,8	370,82	264,27	14,02				

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак																	
1	Каша пшенная	250	6,5	6	31,2	208	0,1	0,1	0,4			97,5			1,0	Т.К.№14/4	
2	Кондитерское изделие	100	7,0	6,0	59,0	320										Ирбит.х/к	
3	Чай с лимоном	200	0,1		9,2	37,0			0,8			2,0			0,1	Т.К.№15/10	
4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к	
5	фрукт	200	2	0,4	16	72											
	Итого:	780	21,3	13	144	778	0,28	0,21	1,2			103,4	1,92		2,3		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	0,03	9	6,65		16,15			0,48	Т.К.№20	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	0,04	10,6	8		49,73		26,1	1,2	Т.К.№88	
3	Котлета рыбная с морковью (1орбуша)	100	17,6	8,7	5	168,7	0,14	0,16	0,69	159		36	176	28	0,8	Т.К.№54-SP-2020	
4	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0,02				6,48		11,49	1,46	Т.К.№203	
5	Хлеб Кулеческий	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05					1,98			Ирбит х/к	
6	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к	
7	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3	4					
	Итого:	930	35,77	27,5	1182	864,95	1,04	0,75	38,0	279	6,3	112,3	179,9	78,8	5,2		
	Всего за день:	1710	57,07	40,5	262	1642,9	1,32	0,96	39,2	279	6,3	215,7	181,8	78,8	7,5		
обед																	

5 день

№	Наименование	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)						Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
п/п	блюда																	
1	Каша пшенная	250	6,5	6	31,2	208	0,1	0,1	0,4				97,5			1,0	ТК№14/4	
2	Кондитерское изделие	100	7,0	6,0	59,0	320											Ирбит.Х/К	
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		Т.К.№54-2гн-2020	
4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26		Ирбит. х/к	
5	фрукт	200	2	0,4	16	72												
	Итого:	780	20,4	13	141,7	767,8	0,28	0,22	0,44	0,3		105,96	9,12	3,8	2,96			
1	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	25	133		14	26	20	0,9		Т.К.№54-3з-2020	
2	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,1	15,7	132	0,1	0,1	6,7			30,9			0,9		ТК№96	
3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,9	4,5	49,5	257	0,1	0,1				12			0,6		Т.К.№60/3	
4	Гуляш из мяса свинины	100	14,9	15,7	4,7	221		0,1	0,5			16,7			2,3		Т.К.№11/8	
5	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26		Ирбит.х/6	
6	Хлеб Кулешский	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05					1,98				Ирбит.х/6	
7	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34							
8																		
	Итого:	930	31,6	28,3	139,3	934,4	0,9	0,84	52,2	253	2,34	77,56	29,9	20	5,96			
	Всего за день:	1710	52	41,3	281	1702,2	1,18	1,06	52,64	253,3	2,34	183,52	39,02	23,8	8,92			
обед																		
завтрак																		

обед

завтрак

6 день

№		Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)						Минеральные вещества				№ рецепта
п/п	Б			Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
завтрак																		
1	Каша молочная рисовая	250	6	5,8	42,4	250	0,1		0,5			112,7			0,6	Т.К №15/10 Ирбит. х/к		
2	Кондитерское изделие	100	7,0	26,0	49,0	450												
3	Чай с лимоном	200	0,1		9,2	37,0			0,8			2,0			0,1			
4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26			
	Итого:	580	17,8	32,4	129,6	878	0,28	0,11	1,3			118,66	1,92		1,96			
обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,151	0,039	6,65			16,15		13,3	0,48	ТК№20		
2	Суп картофельный с горохом	250	33,4	23	81,4	166,42	0,73	0,28	23,8	486		135	402	145	7,38	Т.К.№54- 8с-2020		
3	Гренки	50	4,23	0,42	29,52	127,5										ТК№36/2		
4	Каша рассыпчатая (гречка)	180	10,35	7,3	46,36	292,5		0,12		1,3	3,07	17,64	26,5	1,71	1,44	ТК№302		
5	Шницель куриный	100	19,2	4,4	13,4	169,4	0,06	0,08	0,62	6,2		29,3	144	64	1,3	Т.К.№54- 24М-2020		
6	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31						0,01			0,1	Т.К.№228		
7	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34							
8	Хлеб Купеческий	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к		
9																		
	Итого:	960	73,24	43,76	223,58	1072,47	1,421	0,96	51,07	613,5	5,41	202,06	574,42	224,01	11,96			
	Всего за день:	1540	91,04	76,16	353,18	1950,47	1,70	1,079	52,37	613,5	5,41	320,72	576,342	224,01	13,92			

обед

завтрак

7 день

№	Наименование	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)						Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	п/п																	
завтрак	1	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,107	0,52	0,26			103,1		16,14	2,6	ТК№210	
	2	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89		0,1	0,5			105,9			0,1	ТК№17/10	
	3	Кондитерское изделие	100	7,0	23,0	53,0	440											
	4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к	
	5	Сок фруктовый	200	0,8	0,16	26,2	110										питание	
	Итого:	730	29,4	51,46	124,2	1069,7	0,28	0,73	0,76			212,96	1,92	16,14	3,96			
обед	1	Огулец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6	Т.К.№54-23-2020	
	2	Борщ со сметаной	250	5,87	7,6	12,6	142,7	0,04	0,05	8,45	172,2		42	53,2	24	1,08	ТК№ 54-2с-2020	
	3	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3	Т.К.№312	
	4	Котлета рыбная (минтай)	100	16,1	17,4	12,9	274,2	0,18	0,15	0,38			49,7			1,42	ТК№ 83	
	5	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34						
	6	Хлеб Крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к	
	7	Хлеб Купеческий	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05					1,98			Ирбит х/к	
	8	Кондитерское изделие (Шоколад)	50	2,0	6,7	10,08	110,8										Сборник тех.нормативов2015	
	Итого:	980	37,19	40,1	131,08	1029,7	1,07	0,67	63,23	302,2	2,34	168,36	99,1	75,3	153,66			
	Всего за день:	1710	66,59	91,56	255,28	2099,4	1,35	1,4	63,99	302,2	2,34	381,32	101,02	91,44	157,62			

обед

завтрак

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (Мг)							Минеральные вещества					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Суп молочный	250	4,3	4,6	15	119		0,1	0,5				110,7			0,3	Т.К.№23/2		
2	Кондитерское изделие	100	7,0	23,0	53,0	440											Ирбитский х/к		
3	Какшо Витюшка	200	1,6	0,9	0,1	0,5	31	31	36	19	25								
4	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26		Ирбит. х/к		
5	Сок фруктовый	200	0,8	0,16	26,2	110											Питание		
	Итого:	780	18,4	29,26	123,3	810,5	31,18	31,21	36,5	19	25	114,66	1,92		1,56				
1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6	Т.К.№54- 23-2020			
2	Борщ со сметаной	250	2,3	5,9	13	114		0,1	10,8			44,9			0,9	ТК№ 3/2			
3	Котлета говяжья	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4			46			1,8	ТК№22			
4	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3	Т.К.№312			
5	Хлеб Купеческий	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05								Ирбит х/к			
6	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11				3,96	1,92		1,26	Ирбит. х/к			
7	Напиток Витюшка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34								
8	Апельсин	200	2	0,4	16	72													
	Итого:	1030	35,42	29,3	139,3	951	0,95	0,97	65,6	130	2,34	167,56	45,9	97,3	15,86				
	Всего за день:	1810	53,82	58,56	262,6	1761,5	32,13	32,18	102,1	149	27,34	282,22	47,82	51,3	155,42				
обед																			
завтрак																			

обед

завтрак

8 День

№		Наименование	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (Мг)					Минеральные вещества					№ рецепта
п/п	блюда	Б		Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																		
1	Каша молочная рисовая	250	6	5,8	42,4	250	0,1			0,5			112,7			Т.К.№ 8/4		
2	Чай с сахаром	200				48							0,22			Т.К.№ 51		
3	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05					0,05	52,2		8,9	Т.К.№ 9		
4	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,45				0,25	55	192	12	Т.К.№ 213		
5	Апельсин	200	2	0,4	16	72												
6	Хлеб крестьянский	30	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11					3,96	1,92		Ирбит. х/к		
	Итого:	770	27,43	26,9	100,54	797,1	0,4	0,56	0,5	0,3			224,08	193,92	20,9	5,01		
1	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	25	133			14	26	20	Т.К.№54-33-2020		
2	Суп – пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	104	0,1	0,1	6,1				66,3			ТК№27/2		
3	Гренки	50	4,23	0,42	29,52	127,5							8,6			Т.К.№36/2		
4	Каша рассыпчатая (гречка)	200	7,3	5,94	43,64	257,46	0,26	0,15					18,96		180,2	Т.К.№171		
5	Котлета из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4				46			ТК№22		
6	Хлеб крестьянский	50	4,7	0,6	29	141	0,18	0,11					3,96	1,92		Ирбит.х/6		
7	Хлеб Куп	30	3,6	1,2	17,6	82	0,16	0,05					1,98			Ирбит.х/6		
8	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,34							
9	Мороженое Ирбитское	10	3,3	9,8	24,2	198										Ирбитский Мол.завод		
	Итого:	990	45,23	36,06	196,36	1274,36	1,16	0,99	51,5	253	2,34		157,82	29,9	200,2	65,36		
	Всего за день:	1760	72,66	36,06	296,9	2071,46	1,56	1,55	52	253,3	2,4		381,9	223,82	221,1	70,37		
обед																		

10 день

[illegible]