

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №22"

С. В. Лавина

«28» мая 2026 г.

Дружественные меню для лагеря с дневным пребыванием в МБОУ "СОШ №22"

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 7 до 11 лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Полные вещества						В1	С	Е	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	В1	С											Е
1 день																		
	<b>завтрак</b>																	
98	Каша манная	200,00	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,55		27,50					143,00	103,00	17,00	0,35
199	Кофейный напиток	200,00	2,00	5,00	14,00	120,00	0,21	0,80	0,51	140,48					27,08		142,49	4,83
101	Хлеб пшеничный мягкопшеничный	25,00	2,00	5,00	34,00	74,00	0,08				0,80				16,50			0,53
41	Мясо отварное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10			0,10	45,00					2,40	3,00		0,02
42	Сыр "Российский"	15,00	7,40	8,80	0,60	53,80	0,01	0,21	0,13	39,00	1,53				132,00	75,00	5,30	0,15
Пром.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00												
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>18,40</b>	<b>36,70</b>	<b>67,40</b>	<b>608,20</b>	<b>0,36</b>	<b>1,56</b>	<b>0,74</b>	<b>251,98</b>	<b>2,35</b>				<b>320,98</b>	<b>181,00</b>	<b>164,79</b>	<b>5,88</b>
43	Салат из свежих овощей	100,00	0,80	4,50	3,00	58,00	0,02	3,81							20,48		11,69	0,53
	Суп овсяный	200,00	1,50	1,50	4,50	94,00	0,04	11,00							29,41	34,20	14,30	
	Плов с курицей	200,00	27,30	8,10	33,20	264,00	0,80	2,36		147,00					20,00	234,00	108,00	2,02
Пром.	Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00												
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08											0,33
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69				47,10	14,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09				6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>840,00</b>	<b>35,40</b>	<b>21,33</b>	<b>94,40</b>	<b>676,50</b>	<b>1,01</b>	<b>92,30</b>	<b>0,60</b>	<b>150,30</b>	<b>1,58</b>				<b>106,49</b>	<b>326,30</b>	<b>153,69</b>	<b>4,37</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1405,00</b>	<b>53,80</b>	<b>58,03</b>	<b>161,80</b>	<b>1284,70</b>	<b>1,37</b>	<b>93,86</b>	<b>1,34</b>	<b>402,28</b>	<b>3,93</b>				<b>427,47</b>	<b>507,30</b>	<b>318,48</b>	<b>10,25</b>
2 день																		
	<b>завтрак</b>																	
179	Каша овсяная молочная	200,00	8,60	11,30	34,30	162,90	0,21	0,52							139,00	233,00	63,00	1,85
Пром.	Коктейль молочный	200,00	3,20	3,00	10,80	252,00												
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08								16,50			0,53
Пром.	Булочка Пособудке с повидлом	80,00																
Пром.	Йогурт	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00												
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>15,80</b>	<b>24,30</b>	<b>73,10</b>	<b>608,90</b>	<b>2,68</b>	<b>191,28</b>	<b>2,12</b>	<b>555,58</b>	<b>6,40</b>				<b>695,46</b>	<b>1077,60</b>	<b>540,17</b>	<b>17,12</b>
	<b>обед</b>																	
	Салат Витаминный	100,00	1,50	4,50	10,80	93,00	0,03	6,34							33,74		18,33	0,91
39	Борщ	200,00	1,50	4,00	10,00	100,00	0,05	9,75							41,24	49,46	23,25	1,08
166	Биточка в молочном соусе	90,00	12,00	10,00	10,00	204,00		0,30							41,00	46,00	25,00	2,00
109	Гречка рассыпчатая	150,00	5,00	3,00	36,00	169,00				15,00					20,41	154,23	18,50	3,00
196	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00									50,00	4,30	2,10	0,09
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08		0,42	0,30	0,69				16,50	16,50	14,70	0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69				47,10	14,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09				6,00	11,00	5,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>24,20</b>	<b>26,73</b>	<b>106,30</b>	<b>777,50</b>	<b>0,21</b>	<b>86,91</b>	<b>0,42</b>	<b>15,30</b>	<b>1,49</b>				<b>216,99</b>	<b>301,09</b>	<b>101,88</b>	<b>8,78</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1400,00</b>	<b>40,00</b>	<b>51,03</b>	<b>179,40</b>	<b>1386,40</b>	<b>2,89</b>	<b>278,19</b>	<b>2,54</b>	<b>570,88</b>	<b>7,89</b>				<b>912,45</b>	<b>1378,69</b>	<b>642,05</b>	<b>25,90</b>

3 день

179	Каши жидкая молочная	200,00	7,30	9,30	34,00	189,10	0,12	0,57	41,50	157,00	222,00	33,00	0,86
200	Каша с молоком	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00				120,00	90,00	14,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			0,80	16,50		0,53
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10		0,10	45,00	0,02	3,00		0,02
42	Сыр "Российский"	15,00	7,00	8,80	0,00	53,80	0,01	0,21	39,00	1,53	132,00	75,00	5,30
Пром.	Итого	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00					390,00	52,30	1,56
	Итого	565,00	22,40	39,30	88,10	648,00	0,21	0,78	125,50	2,35	427,90	390,00	52,30
	обед												
	Салат из овощей огушков и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00	0,03	5,70		15,00		12,07	0,56
49	Суп гречневый с овощами	200,00	1,50	1,50	9,00	150,00	0,08	7,50		21,08	59,55	20,00	0,71
	Подогрев из свинины	100,00	15,60	44,50	4,10	346,00	0,40	2,10		31,80	195,30	253,20	4,50
64	Пюре картофельное	150,00	2,50	5,00	19,00	145,00	0,12	1,20	3,58	14,52	126,88	10,38	0,49
202	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	92,00	290,00	1,60	80,00					0,53
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			0,80	16,50		0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	25,00	1,70	0,23	11,70	56,30	0,06	70,50	0,42	0,30	14,10	47,10	1,17
Пром.	Корюшка Ореховый	80,00											
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,50	53,20	0,18	11,00	40,00	14,00	0,10
Итого	Итого	890,00	24,10	69,93	153,50	1171,50	2,37	167,00	4,00	31,30	116,00	428,83	310,35
	Всего за день	1455,00	46,50	100,23	241,60	1819,50	2,67	167,78	4,23	156,80	543,90	818,83	362,65

4 день

421	Минералы газированные с сахаром	200,00	9,00	8,00	36,00	251,00	0,08	0,04		2,31			
Пром.	Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00							
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			0,80	16,50		0,53
Пром.	Корюшка Ветеран	70,00											
Итого	Итого	115,00	2,00	5,00	14,00	120,00							
	обед												
40	Салат из свежих помидоров	100,00	0,90	5,00	4,80	71,00	0,05	16,91		15,87		14,78	0,71
37	Рапсовый "Деликатесный"	200,00	5,00	8,00	32,00	128,00		11,50	0,67	39,00	114,00	29,60	0,80
32	Гуляш из курицы	90,00	19,50	15,60	4,00	171,00	0,15	1,17		23,78	208,31	26,60	2,24
129	Макаронные отварные	150,00	4,50	7,00	28,00	175,00	0,21	0,80		1,35	49,00	228,00	4,00
304	Колбаски из курицы	200,00		0,00	31,00	123,00	0,02	0,80		28,00	24,00	18,00	3,00
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08			0,80	16,50		0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	14,10	47,10	1,17
246	Ледяной витаминизированный	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	3,00	0,09	6,00	11,00	0,12
Итого	Итого	780,00	33,60	40,83	165,50	798,50	0,57	100,88	0,42	0,97	186,25	621,41	152,68
	Всего за день	1390,00	46,70	58,83	181,50	1293,50	0,72	100,92	0,42	5,95	202,75	621,41	152,68



7 день

59	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,00	9,00	34,00	166,00	1,06					115,00	96,00	14,00		
Пром.	Йогурт	115,00	2,00	3,00	14,00	120,00										
Пром.	Сок фруктовый	200,00	0,10	0,00	12,00	50,00									0,53	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08					0,80	16,50			
Пром.	Булочка Паскавка с повидлом	80,00				232,00										
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>11,02</b>	<b>14,24</b>	<b>72,00</b>	<b>629,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>131,50</b>	<b>96,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,53</b>	
	<b>обед</b>															
47	Салат Витаминный	100,00	1,50	4,50	10,80	93,00	0,03	6,34				33,74	18,33		0,91	
608	Суп крестьянский с крутой (пшено)	200,00	2,26	3,00	9,00	113,23	0,07	12,68	2,30			0,07	45,43	61,55	29,18	0,78
	Котлета мясная, супе красный (печеный)	140,00	25,00	6,00	0,90	178,00	0,16	0,77	0,36	68,70		2,22	13,75	96,10	12,74	0,88
129	Макаронные отварные	150,00	4,50	7,00	28,00	200,00	0,21					1,35	49,00	228,00	49,00	4,00
196	Компот из сухофруктов	200,00			27,00	110,00	0,02	50,00					45,00	15,00	6,00	1,00
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,50	74,00	0,08					0,80	16,50		0,53	
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30		0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00		0,28	40,00	14,00	10,00	0,10
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>36,96</b>	<b>27,23</b>	<b>101,40</b>	<b>824,73</b>	<b>0,63</b>	<b>140,29</b>	<b>3,08</b>	<b>69,00</b>	<b>5,13</b>	<b>217,52</b>	<b>447,75</b>	<b>129,95</b>	<b>9,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1450,00</b>	<b>47,98</b>	<b>41,97</b>	<b>173,40</b>	<b>1454,23</b>	<b>0,70</b>	<b>141,35</b>	<b>3,08</b>	<b>69,00</b>	<b>5,93</b>	<b>349,02</b>	<b>543,75</b>	<b>143,95</b>	<b>9,80</b>	

8 день

175	Капша гречневая молочная	200,00	8,00	7,00	34,00	175,00	0,20	0,56				143,23		131,20	4,15
200	Каша с яблоком	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00							90,00	14,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08					0,80	16,50		0,53
41	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00		0,10	45,00		0,02	2,40	3,00	0,05
42	Сыр "Российский"	15,00	7,90	8,00	0,00	75,00	0,01	0,18	0,13	72,00		1,53	220,00	125,00	8,75
Пром.	Йогурт	115,00	2,00	3,00	14,00	120,00									
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>24,00</b>	<b>36,20</b>	<b>88,10</b>	<b>655,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,74</b>	<b>0,23</b>	<b>117,00</b>	<b>2,35</b>	<b>502,13</b>	<b>218,00</b>	<b>154,00</b>	<b>4,95</b>
	<b>обед</b>														
	Салат из свежих овощей и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00	0,03	5,70				15,00		12,07	0,56
47	Суп лапша на курином бульоне	200,00	3,00	13,00	9,00	114,00	0,10	8,00				24,00	66,00	25,00	1,00
148	Кашка тушеная с маслом сливочным	200,00	16,80	8,20	10,40	192,90	0,07	34,00		49,50		88,00	148,00	74,00	1,86
202	Кисель плодово-ягодный	200,00			26,00	290,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	2,00	5,00	14,00	74,00	0,08					0,80	16,50		0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	15,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30		0,69	14,10	47,10	14,70
Пром.	Коржик Ореховый	80,00													1,17
	<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>24,30</b>	<b>33,13</b>	<b>74,80</b>	<b>790,40</b>	<b>0,34</b>	<b>118,20</b>	<b>0,42</b>	<b>49,80</b>	<b>1,49</b>	<b>157,60</b>	<b>261,10</b>	<b>125,77</b>	<b>5,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1385,00</b>	<b>48,30</b>	<b>69,33</b>	<b>162,90</b>	<b>1445,50</b>	<b>0,62</b>	<b>118,94</b>	<b>0,65</b>	<b>166,80</b>	<b>3,84</b>	<b>659,73</b>	<b>479,10</b>	<b>279,77</b>	<b>10,07</b>

