УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО "Петровский ДДТ"
Смольникова И В
"13" марта 2026

Примерное меню
в лагерях дневного пребывания Петровского летом 2026 года
в соответствии с возрастом учащихся 11-15 лет

День первый

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	День №1-завтрак:					
451	Каша овсяная на молоке и сливочном масле	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
572	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71
	Фрукт	100	0,40		12,60	3,60
	День № 1 - обед:					
190	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/8	3,3	7,3	28,16	91,2
197	Щи из свежей капусты с курицей	200	2,51	0,31	17,22	77,75
744	Макароны со сливочным маслом	200	14,50	20,50	61,32	430,70
288	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
	Сок	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20
6	Конфеты шоколадные	40	12,70	4,70	31,33	160,00
	ИТОГО:		**85,99**	**75,89**	**316,55**	**1894,09**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День: второй

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	День № 2 - завтрак:					
332	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	21,66	32,85	59,7	458
572	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Фрукт	100	0,6	0	20,4	4,4
	День № 2 -обед:					
81	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	1,9	8,045	6,8	126,9
429	Суп вермишелевый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95
439	Плов из курицы	200	21,25	18,165	75,42	486,4
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,051	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Кондитерские изделие	40	11	1,3	73	330
	ИТОГО:		**90,35**	**92,438**	**383,567**	**2628,07**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День: третий

№	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День №3 - завтрак:					
432	Каша манная с молоком и слив. маслом	200/10	23,1	12,85	96	552
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
494	Бутерброд с сыром	30/20	10,2	18	36	413
572	Чай	200/15	0,2	0,05	14,12	58,71
7	Фрукт	100	8,38	12,92	21,33	169,2
	День № 3 - обед:					
58	Салат из свежих помидоров с растит. маслом	100/5	2,6	8,1	12,6	92,8
217	Суп рисовый с говядиной 2 категории	250	4,31	1,95	17,14	92,95
759	Картофельное пюре с маслом	200	7,1	7,56	19,46	148,2
519	Рыба запеченая с овощами	60/50	21,16	10,66	9,7	171,6
924	Сок	200	0,2	0,05	16,12	58,71
	Кондитерские изделия	40	2,9	10,7	66	457,8
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО:		**90,05**	**92,29**	**345,43**	**2643,97**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День четвертый

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	День № 4 - завтрак:					
471	Каша рисовая молочная	200	34,42	100	2,1	458,4
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Чай	200/15	0,2	0,05	15,12	58,71
6	Фрукт	100	7,5	11,8	74,4	327,8
	День № 4 - обед:					
55	Салат из свежих огурцов с растит маслом	100/5	1	0	5,1	24
35	Суп гороховый с говядиной 2 катег.	250	5,7	1,67	26,62	118,9
744	Макароны	200	10,48	33,5	78,3	444,7
632	Гуляш из говядины 1 катег.	80/80	13,5	10,49	46,6	254,9
924	Компот из св. фруктов	200	1,4	0,06	15,12	311,8
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Кондитерские изделия	40	10,5	11,4	55,92	417
	ИТОГО:		**90,34**	**92,79**	**364,34**	**2634,61**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День пятый

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
	Наименование блюда		Б	ж	У	

	День № 5 - завтрак:					
451	Оладьи со сгущеным молоком	200/20	9,3	7,78	67,6	289,5
571	Чай	200/15	12,50	9,02	2,10	285,40
83	Фрукт	100	2,10	0,00	4,60	36,60
	День № 5 - обед:					
58	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	0,3	0	2,9	12,7
197	Суп рассольник из говядины	250	1,8	10,9	6,8	116,7
759	Гречневая каша	200	2,505	1,3	17,215	177,75
163	Котлета мясная (говядина 1 категории)	90	14,2	39,9	34,67	578
946	Сок	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
7	Мороженое	50	6,38	11,93	21,33	189,2
	ИТОГО:		**55,765**	**84,43**	**202,395**	**1925,85**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День шестой

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 6 - завтрак:					
332	Каша пшенная со сливочн. маслом	200/10	21,66	32,85	59,7	496,6
697	Бутерброд с сыром	30/20	19,6	4,1	8,4	118,3
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Какао	200	0,2	0,051	15,12	58,71
6	Фрукт	100	5,38	4,108	32,332	230
	Обед № 6 - обед:					
190	Салат из свежей капусты с растительн. маслом	100/20	2,6	11,8	18,6	81,95
217	Суп рисовый с курицей	250	4,305	2,355	31,43	198,95
451	Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,68	5,56	59,23	287,35
632	Гуляш из говядины 1 категории	90	19,4	22,595	36,3	601,2
	Кондитерские изделия	40	0,3	0	10,2	41,4
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО:		**85,165**	**84,27**	**323,392**	**2351,57**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День седьмой

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 7 - завтрак					
759	Каша манная со слив. маслом	200/10	3,505	3,305	17,215	88,75
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Фрукт	100	0,9	0,2	2,5	40
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71
	День № 7 - обед:					
55	Салат из свежих огурцов с растит маслом	100/5	1	0	5,1	24
429	Суп вермишелевый с говядиной 2 катег	250	7,7	7,28	31,81	105,95
744	Рис отварной	200	10,48	33,5	28,3	444,7
163	Котлета куриная	100	19,5	10,49	47,6	357,9
	Сок	200	5,60	6,40	12,40	116,00
6	Кондитерские изделия	50	3,9	12,7	56,6	426
	ИТОГО		**63,185**	**75,136**	**300,005**	**2050,01**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День восьмой

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 8 - завтрак:					
471	Каша молочная рисовая	200	34,42	100	2,1	458,4
84	Бутерброд с маслом	80	0,64	2,20	3,50	44,50
	Фрукт	100	0,8	0	8,1	40,2
946	Какао	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	День № 8- обед:					
58	Салат из св.помидоров с растит маслом	100/10	2,3	3,2	2,9	12,7
35	Суп гороховый с говядиной 2 категории	250	3,705	3,66	26,62	118,85
451	Картофельное пюре	200	3,68	5,56	31,46	223,35
519	Рыба запеченая с овощами	60/50	17,1	17,66	18,9	171,6
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	0,2	0,5	12,5	81
	Кондитерские изделия	30	4,5	7,8	24,4	247
	ИТОГО		**74,025**	**144,18**	**175,66**	**1637,6**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День девятый

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 9 - завтрак:					
432	Суп молочный вермишелевый	200/20	20,1	8,85	98	552
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
494	Бутерброд с сыром	30/20	11,2	16	36	423
	Фрукт	100	0,9	0,2	9,5	40
	Чай	200	5,60	6,40	12,40	117,00
	День № 9 - обед:					
58	Салат из огурцов	100/15	1,3	1,095	9,3	61,95
197	Щи из свежей капусты с курицей	250	2,505	0,305	17,22	107,75
759	Макароны	200	3,505	3,305	17,215	88,75
163	Котлета мясная (говяд. 1 категории)	90	19	27,6	28,46	417,8
572	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Кондитерские изделия	50	11	1,3	53	330
	ИТОГО		**81,15**	**65,906**	**333,175**	**2375,36**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День: десятый

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность(кал)

№			Б	Ж	У	
	День № 10 - завтрак:					
759	Оладьи со сгущеным молоком	150/20	3,505	2,35	17,215	88,75
519	Фрукт	100	18,1	11,66	18,9	171,6
	Какао	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	День № 10 -обед:					
81	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	0,9	1,04	3,4	58,45
217	Суп рассольник с курицей	250	2,305	0,35	21,135	92,95
744	Каша гречневая	200	6,78	18,245	24,16	224,35
163	Гуляш из говядины	90/90	19,52	12,59	15,23	339,5
572	Сок	200	0,2	0,05	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
7	Кондитерские изделия	50	7,38	11,53	21,33	169,2
	ИТОГО		**91,43**	**105,09**	**167,37**	**2631,31**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День одиннадцатый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 11 - завтрак:					
744	Каша овсяная на молоке и сливочн	200/30	21,66	32,85	59,7	496,6
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Какао	200	0,2	0,051	15,12	58,71
6	Фрукт	100	5,38	4,108	32,332	240
	День № 11 - обед:					
190	Салат из свежих огурцов с растительн. маслом	100/20	2,6	11,8	18,6	81,95
217	Щи из свежей капусты с курицей	250	4,305	2,355	31,43	198,95
451	Макароны со сливочным маслом	200	5,68	5,56	59,23	287,35
288	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
	Сок	200	0,3	0	10,2	41,4
	Хлеб	60	0,2	0,051	15,12	58,71
	Кондитерские изделия	40	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО		**67,625**	**74,055**	**361,862**	**2210,2**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День: двенадцатый

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 12 - завтрак:					
471	Каша пшеничная молоком и сливоч	200	34,42	100	2,1	458,4
84	Чай	200/15	0,64	2,20	3,50	44,50
	Фрукт	100	0,8	0	8,1	40,2
946	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	3,76	3,2	26,7	150,8
	День № 12- обед:					
58	Салат из свежей капусты	100/10	2,3	3,2	2,9	12,7
35	Суп куриный вермешелевый	250	3,705	3,66	26,62	118,85
759	Плов из курицы	200	3,505	2,35	17,215	88,75
519	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	17,1	17,66	18,9	171,6
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Кондитерские изделия	40	0,2	0,5	12,5	81
	ИТОГО		**69,35**	**133,17**	**137,015**	**1256**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День тринадцатый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 13- завтрак:					
451	Каша манная с молоком и слив маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Чай	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	Фрукт	100	0,40		12,60	3,60
	День № 13 - обед:					
55	Салат из свежих помидоров с растит. маслом	100/8	3,30	7,30	16,16	91,20
197	Суп рисовый с говядиной 2 категории	250	2,51	0,31	17,22	77,75
744	Картофельное пюре	200	14,50	20,50	61,32	430,70
163	Рыба запеченая с овощами	60/50	20,96	26,00	39,46	499,40
572	Сок	200	0,20	0,05	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20
	ИТОГО		**90,69**	**92,89**	**360,55**	**2636,56**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День четырнадцатый

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 14 - завтрак:					
332	Каша рисовая с молоком и слив маслом	200/10	21,66	32,85	59,7	438
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	7,2	6,4	11,98	204,6
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71
8	Фрукт	100	3,16	8,458	28,462	170
	День № 14 -обед:					
81	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/10	1,9	8,045	6,8	126,9
429	Суп гороховый с говядиной 2 категории	250	4,64	0,368	15,305	98,95
439	Макароны	200	21,25	18,165	75,42	486,4
	Гуляш из говядины 1 катег.	90/90	0,2	0,051	15,12	68,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	11	1,3	73	330
	Кондитерские изделия	40	12,7	15,95	25,3	469
	ИТОГО		**90,35**	**92,438**	**383,567**	**2629,67**
	СТОИМОСТЬ					**110 руб**

День пятнадцатый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День №15-завтрак:					
451	Оладьи со сгущеным молоком	150/10	7,48	0,81	64,88	298,80
571	Чай	200	12,50	9,02	2,10	285,40
572	Фрукт	100	0,20	0,05	15,12	58,71
	День № 15 - обед:					
190	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/8	3,3	7,3	28,16	91,2
197	Суп рассольник из говядины	250	2,51	0,31	17,22	77,75
744	Гречка со сливочным маслом	200	14,50	20,50	61,32	430,70
163	Котлета мясная (говядина 1 категории)	90	20,96	26,00	39,46	499,40
	Сок	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20
6	Мороженое	50	12,70	4,70	31,33	160,00
	ИТОГО:		85,99	75,89	316,55	2210,66
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День: шестнадцатый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 16 - завтрак:					
332	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	21,66	32,85	59,7	458
	Какао	200	7,2	6,4	11,98	204,6
572	Фрукт	100	0,2	0,051	15,12	58,71
8	Бутерброд со сыром	30/20	3,16	8,458	28,462	160
	День № 16 -обед:					
81	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/10	1,9	8,045	6,8	126,9
429	Суп рисовый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95
439	Макароны	200	21,25	18,165	75,42	486,4
	Гуляш из говядины 1 катег	90/90	0,2	0,051	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Чай	200	11	1,3	73	330
	Кондитерские изделия	40	12,7	15,95	25,3	469
	ИТОГО:		90,35	92,438	383,567	2628,07
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День: семнадцатый

№	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День №17 - завтрак:					
432	Каша манная с молоком и слив маслом	200/10	23,1	12,85	96	552
494	Фрукт	100	10,2	18	36	413
572	Чай	200/15	0,2	0,05	14,12	58,71
519	Бутерброд с сыром	30/20	15,4	4,1	0	85
	День № 17 - обед:					
58	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	100/5	2,6	8,1	12,6	92,8
217	Суп куриный вермишелиный	250	4,31	1,95	17,14	92,95
759	Рис отварной	200	7,1	7,56	19,46	148,2
519	Котлета куриная	100	21,16	10,66	9,7	171,6
924	Сок	200	0,2	0,05	16,12	58,71
	Хлеб	60	2,9	10,7	66	457,8
	Кондитерские изделия	40	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО:		90,05	92,29	305,62	2643,97
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День восемнадцатый

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 18 - завтрак:					
471	Каша молочная рисовая	200	34,42	100	2,1	458,4
	Фрукт	100	0,8	0	8,1	40
	Какао	200	0,2	0,05	15,12	58,71
6	Бутерброд с сливочн. маслом	30/20	7,5	11,8	74,4	327,8
	День № 18- обед:					
55	Салат из свежих помидоров с растит. маслом	100/5	1	0	5,1	24
35	Суп гороховый с говядиной 2 катег.	250	5,7	1,67	26,62	118,9
744	Картофельное пюре	200	10,48	33,5	78,3	444,7
632	Рыба запеченая с овощами	70/860	13,5	10,49	46,6	254,9
924	Компот из св. фруктов	200	1,4	0,06	15,12	311,8
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Кондитерские изделия	40	10,5	11,4	55,92	417
	ИТОГО:		90,34	92,79	364,34	2634,61
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День девятнадцатый

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	ж	У	
	День № 19 - завтрак:					
451	Суп молочный вермишелиный	200/10	9,3	7,78	67,6	289,5
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Чай	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	Фрукт	100	1,6	1,4	40,10	211,00
	День № 19 - обед:					
58	Салат из св.огурцов с растит маслом	100/5	0,3	0	2,9	12,7
197	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,8	10,9	6,8	116,7
759	Макароны отворные	200	2,505	1,3	17,215	177,75
163	Котлета мясная (говядина 1 категории)	90	14,2	39,9	34,67	578
946	Какао	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО:		49,47	72,09	291,75	2040,45
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День двадцатый

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность(кал)

	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	День № 20- завтрак:					
332	Оладьи со сгущёным молоком	200/20	21,66	32,85	59,7	496,6
697	Какао	200	19,6	4,1	8,4	118,3
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	Фрукт	100	0,2	0,051	15,12	58,71
	Обед № 20 - обед:					
190	Салат из свежей капусты с растительн. маслом	100/20	2,6	11,8	18,6	81,95
217	Суп рассольник с курицей	250	4,305	2,355	31,43	198,95
451	Гречневая каша	200	5,68	5,56	59,23	287,35
632	Гуляш из говядины 1 категории	80/70	19,4	22,595	36,3	601,2
	Кондитерские изделия	40	0,3	0	10,2	41,4
	Сок	200	0,2	0,051	15,12	58,71
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
	ИТОГО:		79,785	80,162	291,06	2121,57
	СТОИМОСТЬ					110 руб

День двадцать первый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)
			Б	Ж	У	
	День № 21 - завтрак					
759	Каша овсяная на молоке и сливочном масле	200/30	3,505	3,305	17,215	88,75
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2
451	Булочка домашняя	100	7,48	0,81	64,88	298,80
	Какао	200	5,10	22,17	58,60	523,00
	Фрукт	100	0,2	0,051	15,12	58,71
	День № 21 - обед:					
55	Салат из свежих огурцов с растит маслом	100/5	1	0	5,1	24
429	Щи из свежей капусты с курицей	250	7,7	7,28	31,81	105,95
744	Макароны со сливочным маслом	200	10,48	33,5	28,3	444,7
288	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
	Сок	200	5,60	6,40	12,40	116,00
	Хлеб	60	2,92	0,4	12,48	89,2
6	Кондитерские изделия	50	11,38	7,108	21,85	230
	ИТОГО		72,265	97,094	304,505	2337,64
	СТОИМОСТЬ					110 руб
	ИТОГО за смену всего :		76,1	90	291, 6	2169,9
	ИТОГО соотношение :		1	1	4	