

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

 | Вознесенский В.В.

« 22 » 05 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ЦРТДЮ»

 Савчук И.О.

« _____ » _____ 2026 г.

**Меню лагеря с дневным пребыванием детей
«ДАР»
при МБУДО «ЦРТДЮ»**

2026 год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ЛДП

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

7-11

Неделя: 1

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
201	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	5,69	8,11	36,99	245,89	0,05	1,24	0,04	0,24	118,41	179,56	106,47	0,54
411	Бтерброд с маслом	065	3,31	4,49	32,66	181,40	0,07	0,10	0,02	0,57	13,20	3,30	15,00	1,07
322	чай с сахарам	200	6,77	5,72	40,41	233,90	0,08	2,34	0,04	0,02	224,96	261,85	191,75	1,72
403	мандарин	70	0,56	0,07	3,50	228,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	1,05	1,05	5,46
Итого за Завтрак			16,33	18,39	113,56	889,39	0,20	3,68	0,10	0,83	358,32	445,76	314,27	8,79
Обед														
43	Рассольник ленинградский	250	3,15	2,30	20,35	116,59	0,11	8,85	0,30	0,33	38,97	99,20	32,85	1,20
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
410	Соус красный	050	0,48	2,52	2,88	36,06	0,02	2,33	0,25	1,20	7,63	15,66	7,16	0,22
265	Котлеты\биточки	080	11,16	10,10	12,23	178,47	0,06	0,23	0,03	0,43	29,22	126,95	29,40	1,81
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33
500	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
Итого за Обед			23,27	15,91	99,24	631,48	0,28	15,41	0,58	3,02	99,21	309,92	88,55	4,92
Итого за день			39,60	34,30	212,80	1520,87	0,48	19,09	0,68	3,85	457,53	755,68	402,82	13,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛДП

День: вторник

Сезон: весенне-летний

7-11

Неделя: 1

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
206	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	200	7,16	7,04	7,97	126,04	0,11	4,63	0,13	0,25	16,72	84,30	19,12	1,28
430	Бутерброд с сыром	46	7,95	14,96	14,75	230,30	0,05	0,15	0,08	0,59	184,30	178,00	18,45	0,82
413	чай с сах	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,34	0,12
400	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого за Завтрак			17,07	22,46	43,91	464,65	0,25	124,78	0,23	1,27	270,53	323,38	69,91	2,82
Обед														
429	суп с вермишелью	250	2,11	5,14	7,90	87,42	0,04	2,65	0,22	2,34	8,05	25,71	10,25	0,39
145	Пюре картофельное	150	3,04	8,15	19,16	162,54	0,14	5,04	0,17	0,21	37,45	86,62	41,55	0,96
415	тефтели	090	9,60	7,47	5,40	131,00	0,04	9,94	0,02	0,32	39,62	113,77	22,71	1,74
367	салат из свежих помидор и огурцов	100	0,62	0,60	2,05	15,46	0,03	12,60	0,03	0,51	17,19	19,01	10,80	0,50
318	Чай с сах	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,20	3,60	1,98	1,08	0,05
112	сок	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,20	3,60	1,98	1,08	0,05
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			18,61	21,82	94,71	644,32	0,28	37,43	0,44	3,81	115,51	268,57	91,67	4,02
Итого за день			35,68	44,28	138,62	1108,97	0,53	162,21	0,67	5,08	386,04	591,95	161,58	6,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛДП

День: среда

Сезон: весенне-летний

7-11

Неделя: 1

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Каша манная (жидкая) на молоке	200	7,81	9,83	29,83	239,57	0,09	2,21	0,06	0,51	209,77	229,25	157,05	2,10
419	Салат из моркови и яблока	70	0,64	0,11	4,86	22,52	0,03	2,85	0,90	0,24	13,65	25,95	17,40	0,47
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	1,00
392	батон с сыром	45	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	0,46
Итого за Завтрак			12,00	18,51	73,99	510,19	0,16	5,36	1,00	0,89	267,42	295,80	184,55	4,03
Обед														
418	суп гороховый	250	7,12	5,23	16,34	143,10	0,12	8,30	0,28	1,17	18,52	120,22	32,30	1,76
294	плов из птицы	200	18,74	23,47	16,49	349,19	0,15	30,38	0,51	0,85	71,05	213,85	43,23	2,60
317	чай с сах	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
156	груша	200	0,64	0,11	4,86	22,52	0,03	2,85	0,90	0,24	13,65	25,95	17,40	0,47
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			29,78	29,25	70,47	662,21	0,33	45,53	1,69	2,29	123,22	393,52	105,13	5,76
Итого за день			41,78	47,76	144,46	1172,40	0,49	50,89	2,69	3,18	390,64	689,32	289,68	9,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЛДП

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
204	Каша ячневая (вязкая) на молоке	200	7,00	8,26	34,84	243,66	0,03	1,25	0,05	0,06	115,75	116,14	84,65	
329	Бутерброд с повидлом	050	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	
413	Кофейный напиток	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,34	
401	Банан	200	3,00	0,20	42,00	178,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	
Итого за Завтрак			13,25	17,09	101,35	619,97	0,16	21,25	0,13	1,03	143,66	216,22	180,59	
Обед														
426	Суп гречневый на курином бульоне	250	3,37	3,19	19,98	126,13	0,13	8,25	0,28	1,32	15,30	84,60	42,45	
439	Салат из пекинской капусты	60	0,83	3,26	1,95	39,41	0,02	3,60	0,01	1,37	8,24	18,16	5,88	
432	Жаркое домашнему	200	14,65	12,03	14,55	229,11	0,06	8,22	0,53	1,99	27,23	149,04	28,96	
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	
Итого за Обед			21,59	18,72	70,84	544,15	0,24	20,37	0,82	4,71	90,37	282,90	85,99	
Итого за день			34,84	35,81	172,19	1164,12	0,40	41,62	0,95	5,74	234,03	499,12	266,58	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛДП

День: пятница

Сезон: весенне-летний

7-11

Неделя: 1

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Каша кукурузная (жидкая) на молоке	200	7,75	9,81	37,02	268,36	0,10	2,11	0,07	0,34	202,36	236,85	156,36	1,21
397	Сыр Российский	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
405	батон	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
318	Чай с лимоном	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,02	3,60	1,98	1,08	0,05
399	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
Итого за Завтрак			14,56	14,35	89,11	549,51	0,18	11,81	0,12	1,07	358,96	345,33	169,89	3,24
Обед														
407	Суп рисовый на курином бульоне	250	7,69	9,09	6,47	140,24	0,06	3,81	0,25	1,17	15,42	93,54	18,66	1,04
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
272	Тефтели 1-й вариант	090	7,95	10,73	10,95	159,27	0,05	3,66	0,07	2,83	23,47	94,21	23,84	1,34
25	Винегрет овощной	60	0,79	6,06	3,61	72,62	0,03	9,57	0,16	2,79	21,60	21,77	11,48	0,48
434	Кофейный напиток	200	5,05	4,38	13,13	120,27	0,08	2,24	0,03	0,03	208,31	225,54	162,85	0,32
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			28,96	31,05	79,74	716,76	0,31	19,28	0,51	7,61	278,19	489,17	227,97	4,27
Итого за день			43,52	45,40	168,85	1266,27	0,49	31,09	0,63	8,68	637,15	834,50	397,86	7,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛДП

День: понедельник

Сезон: весенне-летний
7-11

неделя: 2

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
443	Каша "Дружба"	200	5,16	7,12	25,62	187,69	0,07	1,33	0,04	0,14	126,49	170,31	107,35	0,5
430	бутерброд с сыром	65	7,95	14,96	14,75	230,30	0,05	0,15	0,08	0,59	184,30	178,00	18,45	0,8
420	Кисель	200	0,00	0,00	4,99	106,31	0,11	5,04	72,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,0
442	мандарин	100	5,50	5,88	30,48	250,10	0,04	0,00	6,60	2,10	17,40	54,00	12,00	1,2
Итого за Завтрак			18,61	27,96	75,84	774,40	0,27	6,52	78,72	3,55	328,19	402,31	137,80	2,6
Обед														
431	Щи со сметаной	250	1,66	5,38	7,89	85,60	0,05	20,08	0,23	2,36	36,80	43,25	19,45	0,6
408	Плов из птицы	200	17,06	18,97	14,21	310,50	0,04	1,51	0,28	5,31	22,17	154,17	22,29	1,7
438	Чай с молоком	200	1,57	1,29	7,39	44,95	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,0
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,3
Итого за Обед			22,57	25,88	44,07	512,45	0,14	22,24	0,52	7,70	124,97	276,92	90,94	2,8
Итого за день			41,18	53,84	119,91	1286,85	0,41	28,76	79,24	11,25	453,16	679,23	228,74	5,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист7)

Рацион: ЛДП

День: вторник

Сезон: весенне-летний
7-11

Неделя: 2

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
201	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	5,69	8,11	36,99	245,89	0,05	1,24	0,04	0,24	118,41	179,56	106,47	0,54
411	Бутерброд с маслом	065	3,31	4,49	32,66	181,40	0,07	0,10	0,02	0,57	13,20	3,30	15,00	1,07
322	чай с сахаром	200	6,77	5,72	40,41	233,90	0,08	2,34	0,04	0,02	224,96	261,85	191,75	1,72
403	мандарин	70	0,56	0,07	3,50	228,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	1,05	1,05	5,46
Итого за Завтрак			16,33	18,39	113,56	889,39	0,20	3,68	0,10	0,83	358,32	445,76	314,27	8,79
Обед														
43	Рассольник ленинградский	250	3,15	2,30	20,35	116,59	0,11	8,85	0,30	0,33	38,97	99,20	32,85	1,20
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
410	Соус красный	050	0,48	2,52	2,88	36,06	0,02	2,33	0,25	1,20	7,63	15,66	7,16	0,22
265	Котлеты\биточки	080	11,16	10,10	12,23	178,47	0,06	0,23	0,03	0,43	29,22	126,95	29,40	1,81
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33
500	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
Итого за Обед			23,27	15,91	99,24	631,48	0,28	15,41	0,58	3,02	99,21	309,92	88,55	4,92
Итого за день			39,60	34,30	212,80	1520,87	0,48	19,09	0,68	3,85	457,53	755,68	402,82	13,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЛДП

День: среда

Сезон: весенне-летний

7-11

Неделя: 2

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
206	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	200	7,16	7,04	7,97	126,04	0,11	4,63	0,13	0,25	16,72	84,30	19,00
430	Бутерброд горячий с сыром	46	7,95	14,96	14,75	230,30	0,05	0,15	0,08	0,59	184,30	178,00	18,00
413	чай с сах	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,00
400	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00
Итого за Завтрак			17,07	22,46	43,91	464,65	0,25	124,78	0,23	1,27	270,53	323,38	69,00
Обед													
429	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,11	5,14	7,90	87,42	0,04	2,65	0,22	2,34	8,05	25,71	10,00
145	Пюре картофельное	150	3,04	8,15	19,16	162,54	0,14	5,04	0,17	0,21	37,45	86,62	41,00
415	тефтели	090	9,60	7,47	5,40	131,00	0,04	9,94	0,02	0,32	39,62	113,77	22,00
367	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,62	0,60	2,05	15,46	0,03	12,60	0,03	0,51	17,19	19,01	10,00
318	Чай с сах	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,20	3,60	1,98	1,00
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,00
Итого за Обед			18,13	21,71	71,90	556,07	0,28	33,83	0,44	3,61	111,91	266,59	90,00
Итого за день			35,20	44,17	115,81	1020,72	0,53	158,61	0,67	4,88	382,44	589,97	160,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛДП

День: четверг

Сезон: весенне-летний
7-11

Неделя: 2

Возрастная категория: лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Каша манная (жидкая) на молоке	200	7,81	9,83	29,83	239,57	0,09	2,21	0,06	0,51	209,77	229,25	157,05	2,1
419	Салат из моркови и яблока	70	0,64	0,11	4,86	22,52	0,03	2,85	0,90	0,24	13,65	25,95	17,40	0,4
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	1,0
392	батон с сыром	45	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	0,4
Итого за Завтрак			12,00	18,51	73,99	510,19	0,16	5,36	1,00	0,89	267,42	295,80	184,55	4,0
Обед														
418	суп гороховый	250	7,12	5,23	16,34	143,10	0,12	8,30	0,28	1,17	18,52	120,22	32,30	1,7
294	плов из птицы	200	18,74	23,47	16,49	349,19	0,15	30,38	0,51	0,85	71,05	213,85	43,23	2,6
317	чай с сах	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,6
222	груша	200	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,3
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,3
Итого за Обед			31,42	29,38	80,19	711,09	0,33	42,68	0,79	2,08	115,57	387,07	91,93	5,6
Итого за день			43,42	47,89	154,18	1221,28	0,49	48,04	1,79	2,97	382,99	682,87	276,48	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛДП

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
204	Каша ячневая (вязкая) на молоке	200	7,00	8,26	34,84	243,66	0,03	1,25	0,05	0,06	115,75	116,14	84,6
329	Бутерброд с повидлом	050	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,6
413	Кофейный напиток	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,3
222	вафли	030	5,00	0,20	42,00	178,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,0
401	Банан	200	3,00	0,20	42,00	178,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,0
Итого за Завтрак			18,25	17,29	143,35	797,97	0,24	41,25	0,17	1,83	159,66	272,22	264,0
Обед													
426	Суп гречневый на курином бульоне	250	3,37	3,19	19,98	126,13	0,13	8,25	0,28	1,32	15,30	84,60	42,4
439	Салат из пекинской капусты	60	0,83	3,26	1,95	39,41	0,02	3,60	0,01	1,37	8,24	18,16	5,8
432	Жаркое подомашнему	200	14,65	12,03	14,55	229,11	0,06	8,22	0,53	1,99	27,23	149,04	28,9
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,5
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,2

Итого за Обед	21,59	18,72	70,84	544,15	0,24	20,37	0,82	4,71	90,37	282,90	85,9
Итого за день	39,84	36,01	214,19	1342,12	0,48	61,62	0,99	6,54	250,03	555,12	350,