

Согласовано: Директор  
" 01 июня 2026г

*МБОУ Аржановской СШ*  
*Зрякина Н.В.*

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе школы

Возрастная категория : 7-11 лет

День: 1

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

01.06.2026г

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества			
		7-11 лет	цена	Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	40,00	8,92	11,21	25,80	254,80
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
Итого:		450					371,99

ОБЕД:

тк№34	суп картофельный с горохом	200	10,60	4,40	4,22	13,22	118,00
ТТК №2	котлеты домашние "Люкс"	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
тк№11	каша рассыпчатая гречневая	160	13,10	3,93	10,83	42,24	262,40
тк№24	соус основной красный	100	10,00	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				32,89	42,29	165,41	
Итого:		1287	176,70				1206,71

День 2

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№4	каша жидкая молочная манная	210	42,00	6,30	8,86	32,76	235,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№20	чай каркаде с сахаром	200	6,00	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого:		440					335,19

**ОБЕД:**

тк№32	суп-лапша домашняя	200	12,00	1,58	3,65	8,59	73,60
тк№14	плов из птицы (куриное филе)	250	79,10	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№36	огурец свежий	100	18,00	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				31,25	32,45	155,09	
Итого:		1267,00	176,70				1050,81

День 3

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№5	каша жидкая молочная пшеничная	210	41,00	7,77	14,87	37,80	235,90
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№21	какао с молоком	200	19,40	4,08	3,54	12,50	106,20
Итого:		440					413,29

**ОБЕД:**

тк№30	борщ с картофелем	200	13,70	1,90	4,60	12,40	105,80
ТТК№4	пельмени отборные п/ф со сметаной	200	84,00	18,05	21,80	49,60	470,18
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№20	чай каркаде с сахаром	200	6,00	0,10	0,00	6,80	28,80
итого бжу				38,74	45,62	159,83	
Итого:		1100	176,70				1146,07

День 4

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№7	каша жидкая молочная рисовая	210	40,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№19	чай с молоком	200	8,30	1,52	1,35	14,86	61,00
Итого:		440					387,39

**ОБЕД:**

тк№33	рассольник	200	10,60	1,30	2,06	9,04	84,00
ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	75,00	11,16	16,51	10,50	267,50
ТК№10	макаронны отварные	160	12,40	6,02	5,98	37,06	213,16
ТК№36	огурец свежий	80	14,40	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				34,42	34,42	146,30	
Итого:		1250	176,70				1111,29

День 5

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	24,00	8,51	11,86	26,38	245,20
тк№27	яблоки свежие	100	19,40	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
Итого		540					435,27

**ОБЕД:**

тк№31	суп крестьянский с крупой	200	12,00	1,18	3,94	4,88	60,00
ТК№15	печень по-строгановски	100	62,10	11,06	8,34	12,57	295,20
тк№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	19,00	5,96	2,43	25,57	207,78
тк№28	икра кабачковая	80	17,20	1,18	2,66	15,40	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				34,73	31,02	163,79	
Итого		1357	176,70				1232,59

День 6

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№6	каша жидкая молочная "Дружба"	210	35,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№22	кофейный напиток с молоком	200	19,40	4,26	2,98	11,94	112,30
Итого:		440					432,49

**ОБЕД:**

тк№35	суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,50	2,16	2,28	13,76	94,00
ТТК№6	тефтели	100	69,00	14,90	8,30	9,60	173,00
тк№24	соус основной красный	100	10,00	3,30	2,70	8,90	73,10
тк№13	каша рассыпчатая перловая	160	14,80	4,82	4,53	43,50	223,30
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				43,56	33,53	165,15	
Итого:		1270	176,70				1169,89

День 7

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№8	каша жидкая молочная гречневая	210	40,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№19	чай с молоком	200	8,30	1,52	1,35	14,86	61,00
Итого:		440					388,39

**ОБЕД:**

тк№30	борщ с картофелем	200	13,70	1,90	4,60	12,40	105,80
ТТК№3	котлета "Сазан"	100	61,10	6,62	16,05	13,40	217,30
тк№37	картофельное пюре	160	23,00	3,30	5,20	21,80	145,60
ТК№36	огурец свежий	100	18,00	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				28,57	40,18	126,94	
Итого:		1277	176,70				1032,33

День 8

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

TK№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	40,00	8,92	11,21	25,80	254,80
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№21	какао с молоком	200	19,40	4,08	3,54	12,50	106,20
Итого:		440					432,19

ОБЕД:

TK№31	суп крестьянский с крупой	200	12,00	1,18	3,94	4,88	60,00
TK№5	вареники с картофелем	200	69,90	11,72	13,82	23,58	301,25
TK№27	яблоки свежие	100	19,40	0,40	0,40	18,35	72,88
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				33,21	33,92	135,85	
Итого:		1210,00	176,70				1040,32

День 9

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

TK№4	каша жидкая молочная манная	210	42,00	6,30	8,86	32,76	235,20
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
Итого:		457					368,39

ОБЕД:

TK№34	суп картофельный с горохом	200	10,60	4,40	4,22	13,22	118,00
TK№14	плов из птицы (куриное филе)	250	79,10	16,10	18,65	53,71	466,78
TK№28	икра кабачковая	90	19,40	1,18	2,66	15,40	73,10
TK№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№20	чай каркаде с сахаром	200	6,00	0,10	0,00	6,80	28,80
итого бжу				34,45	35,58	172,52	
Итого:		1257,00	176,70				1154,31

День 10

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№5	каша жидкая молочная пшенная	210	41,00	7,77	14,87	37,80	235,90
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
Итого:		450					353,09

**ОБЕД:**

тк№32	суп-лапша домашняя	200	12,00	1,58	3,65	8,59	73,60
ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	75,00	11,16	16,51	10,50	267,50
тк№11	каша рассыпчатая гречневая	160	13,10	3,93	10,83	42,24	262,40
ТК№36	огурец свежий	60	11,30	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№19	чай с молоком	200	8,30	1,52	1,35	14,86	61,00
итого бжу				33,67	48,32	167,33	
Итого:		1230	176,70				1159,59

День 11

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	24,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№22	кофейный напиток с молоком	200	19,40	4,26	2,98	11,94	112,30
Итого:		430					428,69

**ОБЕД:**

тк№33	рассольник	200	10,60	1,30	2,06	9,04	84,00
ТТК №2	котлеты домашние "Люкс"	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	макароны отварные	160	12,40	6,02	5,98	37,06	213,16
тк№29	огурец соленый	60	10,70	0,80	0,20	1,80	83,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				33,76	36,03	156,76	
Итого:		1227	176,70				1219,03

День 12

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№7	каша жидкая молочная рисовая	210	40,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№20	чай каркаде с сахаром	200	6,00	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого:		440					355,19

**ОБЕД:**

тк№35	суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,50	2,16	2,28	13,76	94,00
ТК№15	печень по-строгановски	100	62,10	11,06	8,34	12,57	295,20
тк№13	каша рассыпчатая перловая	160	14,80	4,82	4,53	43,50	223,30
тк№28	икра кабачковая	100	21,70	1,18	2,66	15,40	73,10
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				33,60	28,68	174,76	
Итого:		1277	176,70				1230,79

День 13

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№8	каша жидкая молочная гречневая	210	40,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
Итого:		457					389,39

**ОБЕД:**

тк№31	суп крестьянский с крупой	200	12,00	1,18	3,94	4,88	60,00
ТТК№4	пельмени отборные п/ф со сметаной	200	84,00	18,05	21,80	49,60	470,18
тк№27	яблоки свежие	100	17,70	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				34,86	39,24	165,22	
Итого:		1227	176,70				1166,45

День 14

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№6	каша жидкая молочная " Дружба "	210	35,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№21	какао с молоком	200	19,40	4,08	3,54	12,50	106,20
Итого:		440					426,39

**ОБЕД:**

тк№34	суп картофельный с горохом	200	10,60	4,40	4,22	13,22	118,00
ТТК№3	котлета " Сазан "	100	61,10	6,62	16,05	13,40	217,30
тк№37	картофельное пюре	160	23,00	3,30	5,20	21,80	145,60
ТК№36	огурец свежий	70	11,60	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				32,65	41,83	125,66	
Итого:		1030,00	176,70				1020,53

День 15

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	40,00	8,92	11,21	25,80	254,80
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№19	чай с молоком	200	8,30	1,52	1,35	14,86	61,00
Итого:		440					386,99

**ОБЕД:**

тк№30	борщ с картофелем	200	13,70	1,90	4,60	12,40	105,80
ТК№10	макароны отварные	180	16,10	6,77	6,73	41,70	239,80
ТТК№6	тефтели	100	69,00	14,90	8,30	9,60	173,00
тк№24	соус основной красный	100	10,00	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	8,40	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
итого бжу				43,55	35,88	148,69	
Итого:		1297,00	176,70				1077,93

День 16

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№4	каша жидкая молочная манная	210	42,00	6,30	8,86	32,76	235,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№22	кофейный напиток с молоком	200	19,40	4,26	2,98	11,94	112,30
Итого:		440					418,69

**ОБЕД:**

тк№33	рассольник	200	10,60	1,30	2,06	9,04	84,00
тк№5	вареники с картофелем	200	69,90	11,72	13,82	23,58	301,25
тк№27	яблоки свежие	100	18,80	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				30,89	29,13	146,41	
Итого:		1210,00	176,70				1050,82

День 17

Сезон: летний

**ЗАВТРАК:**

тк№5	каша жидкая молочная пшеничная	210	41,00	7,77	14,87	37,80	235,90
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
тк№20	чай каркаде с сахаром	200	6,00	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого:		440					335,89

**ОБЕД:**

тк№32	суп-лапша домашняя	200	12,00	1,58	3,65	8,59	73,60
ТТК №2	котлеты домашние "Люкс"	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
тк№13	каша рассыпчатая перловая	160	14,80	4,82	4,53	43,50	223,30
тк№29	огурец соленый	60	9,70	0,80	0,20	1,80	83,20
ТК№26	хлеб ржаной	40	5,60	3,96	0,72	20,52	99,24
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				27,28	36,38	158,54	
Итого:		1210	176,70				1081,21

День 18

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

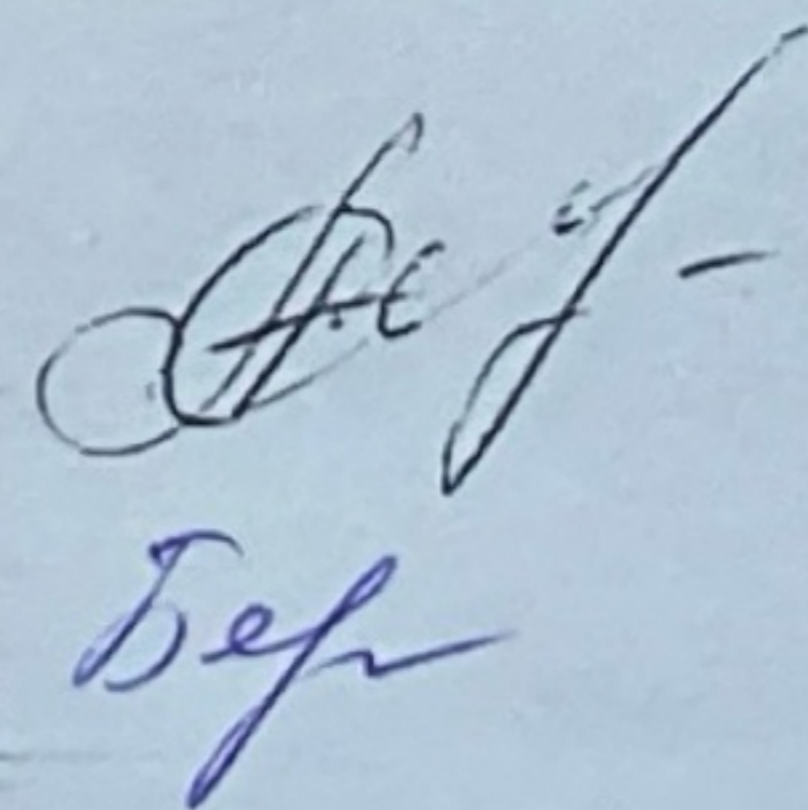
тк№7	каша жидкая молочная рисовая	210	40,00	7,31	9,86	26,80	255,20
тк№17	чай с лимоном	217	7,00	0,13	0,20	15,20	62,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
Итого:		457					388,39

ОБЕД:

тк№35	суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,50	2,16	2,28	13,76	94,00
ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	75,00	11,16	16,51	10,50	267,50
тк№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	180	19,00	5,96	2,43	25,57	207,78
ТК№36	огурец свежий	60	7,20	0,80	0,10	2,60	14,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,40	4,56	0,54	25,82	128,00
тк№18	чай с сахаром	210	3,40	0,07	0,20	10,01	46,00
итого бжу				34,43	32,39	145,17	
Итого:		1267,00	176,70				1145,67

Технолог

Повар



Кувшинова А.С.