

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
Тыгшская средняя общеобразовательная школа  
(МАОУ-Тыгшская СОШ)

**УТВЕРЖДЕНО**  
Начальником лагеря  
дневного пребывания при  
МАОУ-Тыгшской СОШ  
№ 01-05/169-9 от «30» января 2026г.  
Т.Н. Ветчинова



**Примерное семидневное меню горячих завтраков и обедов лагеря  
дневного пребывания на базе МАОУ-Тыгшской СОШ для  
учащихся 7-11 лет**



		Итого за завтрак:	460	586,8	42,5	20,22	83,9	514,8	61,6	127,3	0,15	0,95	0,65	512,5	2,26
<u>Обед</u>															
116	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
366/408	3	Птица отварная с соусом 80/50	130	252	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
494	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	8	Банан	150	136	2,25	0	3,36								
		Итого за обед:	1040	1081,7	38,9	33,4	158,7	171,8	252,2	2247,1	0,44	24,8	5	560,3	10,6
		<b>Итого за день:</b>		<b>1668,5</b>	<b>81,4</b>	<b>53,62</b>	<b>242,6</b>	<b>686,6</b>	<b>313,8</b>	<b>2374,4</b>	<b>0,59</b>	<b>25,75</b>	<b>5,65</b>	<b>1072,8</b>	<b>12,86</b>
СРЕДА 3 день															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	150	251	12,9	20,7	3,2	118,6	18,7	260,5	0,07	0,46	0,7	224,5	2,4
79	2	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
69	3	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	8,9								
произв.	7	Сок	200	90	0	0	22								
произв.	8	Йогурт	150	185	4,5	3,75	28,5								
		Итого за завтрак:	790	761	23,8	19,3	120,5	228,8	36,2	48,2	0,15	1,2	0,6	216,9	1,85
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	148	8,7	10,4	5	49,3	23,1	22	0,02	0,5	1,9	91,7	1,13
202	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	211	12,3	10,9	15,9	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
484	4	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	7	Банан	150	136	2,25	0	3,36								
		Итого за обед:	1030	1081	43,35	37,2	101,76	143,4	72,4	128,3	0,22	24,4	5,9	342,8	4,55

		<b>Итого за день:</b>		<b>1657</b>	<b>62,65</b>	<b>52,75</b>	<b>193,76</b>	<b>372,2</b>	<b>108,6</b>	<b>176,5</b>	<b>0,37</b>	<b>25,6</b>	<b>6,5</b>	<b>559,7</b>	<b>6,4</b>
<b>ЧЕТВЕРГ 4 день</b>															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	9,2	25,3	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Сгущенка	25	8,8	1,8	2,12	13,9	76,7	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,7	0,05
64	3	Бутерброд с маслом и сыром	35	121	5,2	7,8	7,4	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
457	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	8,9								
произв.	7	Сок	200	90	0	0	22								
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>586,8</b>	<b>42,5</b>	<b>20,22</b>	<b>79,3</b>	<b>514,8</b>	<b>61,6</b>	<b>127,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,95</b>	<b>0,65</b>	<b>512,5</b>	<b>2,26</b>
<u>Обед</u>															
128	1	Суп гороховый	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
298/408	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	135	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	7	Яблоко	150	69	0,6	0,4	16,9	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>676</b>	<b>31,4</b>	<b>29,4</b>	<b>74</b>	<b>211,6</b>	<b>146,6</b>	<b>118,6</b>	<b>0,53</b>	<b>18,5</b>	<b>3,7</b>	<b>383,4</b>	<b>7,53</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>1262,8</b>	<b>73,9</b>	<b>49,62</b>	<b>153,3</b>	<b>726,4</b>	<b>208,2</b>	<b>245,9</b>	<b>0,68</b>	<b>19,45</b>	<b>4,35</b>	<b>895,9</b>	<b>9,79</b>
<b>ПЯТНИЦА 5 день</b>															
<u>Завтрак</u>															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
63	2	Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6,9	9,1	9,9	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	8,9								
произв.	6	Сок	200	90	0	0	22								
произв.	7	Йогурт	150	185	4,5	3,75	28,5								
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>845</b>	<b>902</b>	<b>28,9</b>	<b>27,3</b>	<b>132,7</b>	<b>438,1</b>	<b>73,2</b>	<b>118,3</b>	<b>0,21</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>377,2</b>	<b>1,96</b>
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53



	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	8,9								
произв.	6	Сок	200	90	0	0	22								
произв.	7	Йогурт	150	185	4,5	3,75	28,5								
		Итого за завтрак:	575	677	43,2	17,37	102,6	411	57,4	84,5	0,15	1,15	0,35	447,3	2,03
<b>Обед</b>															
100	1	Рассольник ленинградский	200	177	8,9	10,9	11	31,5	26,3	22	0,09	6,1	1,9	102,8	1,13
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
327	3	Гуляш из говядины	100	198	15,0	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	7	Груша	120	44,4	0,5		11,3								
		Итого за обед:	1090	962	31,1	32	123,8	161,2	83	110,7	0,2	14,6	7,8	314,3	5,21
		<b>Итого за день:</b>		<b>1453,75</b>	<b>69,8</b>	<b>45,62</b>	<b>197,9</b>	<b>572,2</b>	<b>140,4</b>	<b>195,2</b>	<b>0,35</b>	<b>15,75</b>	<b>8,15</b>	<b>761,6</b>	<b>7,24</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>1527,1</b>	<b>55,38</b>	<b>80</b>	<b>154,43</b>	<b>311,94</b>	<b>113,9</b>	<b>464,7</b>	<b>0,41</b>	<b>28,96</b>	<b>5,91</b>	<b>582,5</b>	<b>7,81</b>

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

\*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.