

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 12 лет и старше**

произв.	7	Сок	200	90	0	0	22								
		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	250	193	10,1	9,4	17,2	42,6	31,2	23,7	0,13	8,3	1,4	121,7	1,63
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
366/408	3	Птица отварная с соусом 85/50	135	265	20,9	19,6	1,2	52,9	19,3	62,5	0,04	1,4	0,1	153,9	1,53
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:	1060	1114,7	40,1	34,3	163,9	174	270,7	2250,3	0,47	24,8	5,1	587,7	11,22
		Итого за день:		1701,5	82,6	54,52	247,8	688,8	332,3	2377,6	0,62	25,75	5,75	1100,2	13,48
<u>СРЕДА 3 день</u>															
<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	250	162	9	11,3	6,2	56,8	27,2	22	0,07	12,4	2,4	100,9	1,33
202	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	260	22	1,5	39,6	92,5	81	0	0,5	0	0,5	216,9	6,9
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	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	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:	1085	1115	44,9 5	39,1	104,3 6	148,2	78,3	130,3	0,24	25,9	6,4	362,9	4,84
		Итого за день:		1691	64,2 5	54,65	196,3 6	377	114, 5	178,5	0,39	27,1	7	579,8	6,69

ЧЕТВЕРГ 4 день

Завтрак

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								
		Итого за завтрак:	460	586,8	42,5	20,22	79,3	514,8	61,6	127,3	0,15	0,95	0,65	512,5	2,26

Обед

128	1	Суп гороховый	250	220	14,9	10,5	16,6	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
298/408	3	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	128	10	80	3,9	65,7	37,2	52	0,07	1,7	0,7	138	0,38
148	4	Капуста белокочанная и морская порционная	100	80	1,3	6	5	41	45	0	0,1	15	2,7	31	3,6
495	5	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
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	8	Яблоко	150	69	0,6	0,4	16,9	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за обед:	940	757	34,7	105,6	81,3	244,3	173, 1	133,8	0,62	22,9 1	4,3	441,2	9,05
		Итого за день:		1343,8	77,2	125,8 2	160,6	759,1	234, 7	261,1	0,77	23,8 6	4,95	953,7	11,3 1

ПЯТНИЦА 5 день

Завтрак

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								
		Итого за завтрак:	645	717	24,4	23,55	104,2	438,1	73,2	118,3	0,21	2	0,4	377,2	1,96
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9,2	11,2	7,6	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
334	2	Запеканка картофельная с мясом	200/50	305	21	17	17	30	44	64	11,8				
484	3	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
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	6	Апельсин	150	56	1,35	11,25	7								
		Итого за обед:	1070	916	49,1 5	40,75	110,1	221,8	162, 1	101,8	0,75	11,7 1	6,6	481,9	10,8 6
		Итого за день:		1633	73,5 5	64,3	214,3	659,9	235, 3	220,1	0,96	13,7 1	7	859,1	12,8 2
СУББОТА 6 день															
<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								
		Итого за завтрак:	645	675	20,9	20,75	103,7	359,3	49,7	104,9	0,09	1,6	0,5	295,6	1,36
<u>Обед</u>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30г)	230	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
330	2	Плов из мяса говядины	250	340	16,7	13,2	38,6	19,3	48,2	0	0,05	1	2,6	193,9	1,85
494	3	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
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								

	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
	6	Яблоко	150	69	0,6	0,4	16,9	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за обед:	1100	904	30,5	40,9	107,3	175	164,9	117	0,38	39,61	9,7	445,4	9,05
		Итого за день:		1579	51,4	61,65	211	534,3	214,6	221,9	0,47	41,21	10,2	741	10,41
ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 день															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
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								
		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
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинградский	250	198	9,3	11,9	13,6	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
377	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
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	Груши	120	44,4	0,5		11,3								
		Итого за обед:	1150	993	32,4	33,9	126	172,4	88,7	112,3	0,25	26,5	8,4	334,3	5,54
		Итого за день:		1484,75	71,1	47,52	200,1	583,4	146,1	196,8	0,4	27,65	8,75	781,6	7,57

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.