

Утверждаю
И.П. Сергеева М.С.
Сергеева М.С.
«22» сентября 2025 г.
ИНН 612401801702
ОГРНИП 320344300075212

Согласовано
Директор МКУ ДО ДЮО
«Танаис» г. Калача-на-Дону
А.Н. Прохоров
«22» сентября 2025 г.

Согласовано
Начальник лагеря
И.Н. Подледнова
«22» сентября 2025 г.

**Примерное десятидневное меню для
организации питания детей
в лагере с дневным пребыванием детей
«Танаис», организованном на базе МКУ ДО
ДЮО «Танаис» г. Калача-на-Дону
на 2025 год**

1 ДЕНЬ

прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества				энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 ДЕНЬ									
з а в а т к	каша молочная рисовая	200	11,25	14,5	28,23	280,23	168	30,00	
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,00	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78	
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00	
	итого завтрак:	535	15,40	15,80	67,36	473,43			
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00	
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,00	
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,00	
	гуляш из мяса кур	90	11,23	13,24	0	165	591	32,20	
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91	
	итого обед:	720	25,01	24,73	115,14	724,73		168,89	
прием	наименование	выход	пищевые вещества				энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		

2 ДЕНЬ

з а в т а р к о б е д	пельмени отварные	200	12,55	15,23	38,23	325,25	пр	33,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	535	15,68	15,93	77,36	503,55		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	23,00
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	41,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
прием пищи 1	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	710	25,88	25,03	112,2	776,46		168,89
	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
	2	3	4	5	6	7	9	
3 ДЕНЬ								

з в р а т а к	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	30,00
	чай с сахаром/ лимон	20	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	515	15,5	16,61	72,55	471,12		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
о б е д	рассольник "ленинградский" на кур. бульо	200	4,23	6,89	15,12	156	197	24,00
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,00
	котлета мясная	90	12,25	13,12	21,23	190	275	30,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
ито го: прием пищи	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	720	24,57	25,83	109,68	727,92		168,89
	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
4 ДЕНЬ								
з в р а т а к	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	26,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,00
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	48,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
ито го: прием пищи	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	700	24,84	25,67	116,02	748,94		168,89
	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
5 ДЕНЬ								
з в р а т а к	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	32,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4	395	
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
о б е д	суп фасолевого на кур. бульоне	200	1,56	2,01	25,21	168	212	20,20
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,00
	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	37,00
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00

	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	730	26,8	27,08	110,64	717,17		168,89
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
з а в а т к	каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	30,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	535	15,76	16,16	79,17	480,42		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	23,00
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,00
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	32,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
о б е д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	720	23,98	23,94	114,53	714,68		168,89
	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
7 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	30,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	итого завтрак:	515	15,5	16,61	72,55	471,12		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
о б е д	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,00
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,00
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	38,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	730	23,58	24,58	108,79	720,36		168,89
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
8 ДЕНЬ								
з а в а к	каша молочная пшеничная	220	8,58	8,8	40,04	304,2	303	26,00
	булочка к чаю	76	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	13,78
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,00

о б е д	итого завтрак:	516	15,61	16,21	74,18	514,97		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	200	6,56	2,6	31,23	189,21	232	21,00
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	48,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	700	24,92	24,83	100,42	736,32		168,89
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
9 ДЕНЬ								
з а в т а к	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	26,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	535	16,53	16,5	75,33	480,88		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	35	43	20,00
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,00
о б е д	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,00
	тефтели мясные	90	5,62	12,32	1,32	165,41	668	36,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	720	23,78	24,79	126,35	793,35		168,89
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
10 ДЕНЬ								
з а в а к	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	32,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	23,78
	итого завтрак:	515	15,36	16,96	70,71	511,4		
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,00
	суп крестьянский на кур. бульоне	200	7,21	3,54	33,98	145,89	212	22,00
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,00
о б е д	рыба тушеная	100	9,1	14,31	6,58	189,01	412	28,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
	итого обед:	730	24,4	23,67	113,89	716,82		168,89
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	