

УТВЕРЖДАЮ

нач. лагеря

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ
Толстогузова
03 июля 2026
Анна Аркадьевна

Примерное 10 дневное меню организации питания детей в лагере с дневным пребыванием на базе ГАПОУ СО «Кинесис» Уральского педагогического колледжа»
Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

РОССИЯ * ПРЕДПРИЯТИЕ * ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ *
ТОЛСТОГУЗОВА
ДАМИТРИЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ
03 июля 2026
ИП Толстогузов
Дмитрий Александрович

Присм пшш	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минералы					№ рецептуры				
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
День 1 2026																				
ЗАВТРАК	Максимум отварное с сыром	250	15,00	12,50	44,12	350,00	0,25	0,10	0,00	0,10	0,00	280,00	223,75	26,25	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	227
	Напиток с витаминизации "Виташока" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	0,30	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460
	Батон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ипром
ОБЕД	Капша гречневая рассыпчатая	250	14,18	10,60	62,82	403,60	0,00	0,325	0,00	0,05	0,00	26,675	337,25	224,275	7,55	0,00	0,00	0,00	0,00	202
	Суп-пюре из репчатых овощей	300	3,48	5,64	8,70	99,60	3,90	0,06	0,00	0,03	0,00	89,70	87,90	29,10	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	134
	Котлеты из свинины	120	21,12	14,76	18,00	291,60	0,00	0,192	0,00	0,00	0,00	63,60	207,60	31,20	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	327
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	486
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ипром

Присы тпшш	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минералы						№ рецептуры	
			белки	жиры		углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І		Se
День 2 2026																			
ЗАВТРАК	Капша гречневая молочная с маслом сливочным	300	10,80	9,90	43,95	309,00	0,63	0,24	0,24	0,00	0,00	157,17	0,00	0,00	4,08	0,00	0,00	0,00	279
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	0,04	0,00	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12	0,00	0,00	0,00	75
	Батон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	шпром
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	300	1,56	5,25	7,20	82,20	8,58	0,03	0,00	0,00	0,00	45,00	42,00	23,10	1,17	0,00	0,00	0,00	104
	Пюре из гороха с маслом	250	26,82	6,10	48,43	356,10	0,00	0,575	0,00	0,025	0,00	110,975	265,85	106,10	8,40	0,00	0,00	0,00	433
	Тертцыи из говядины (паровые)	120	16,63	11,15	7,88	198,85	0,00	0,048	0,00	0,00	0,00	13,716	135,432	17,148	2,244	0,00	0,00	0,00	330
	Компот из свежсх плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	486
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	шпром

Пример типы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептура
			белки	жиры	углеводы		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
День 3																							
2026																							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,10	9,08	43,55	292,20	1,575	0,225	0,00	0,05	0,00	160,725	222,925	57,075	1,475	0,00	0,00	0,00	0,00	217			
	Каша с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	0,04	0,00	0,02	0,00	111,30	91,10	22,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	459			
	Батон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ипром			
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	13,35	107,10	0,60	0,03	0,00	0,03	0,00	24,00	42,60	10,20	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	128			
	Плов из отварной птицы	250	15,38	10,25	31,00	278,75	0,00	0,05	0,00	0,025	0,00	25,00	108,75	35,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	377			
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ипром			
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	479			

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептура
			белки	жиры	углеводы		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
День 4																							
2026																							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,30	7,95	39,25	253,65	1,625	0,075	0,00	0,05	0,00	156,35	170,50	36,10	0,175	0,00	0,00	0,00	0,00	161			
	Батон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	471			
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	465			
ОБЕД	Суп гороховый	300	8,88	3,93	18,93	146,70	0,60	0,30	0,00	0,03	0,00	51,30	108,90	42,60	3,15	0,00	0,00	0,00	0,00	120			
	Котлеты, биточки или шницелы из птицы приготовленные	120	24,00	21,60	12,85	341,15	1,032	0,12	0,00	0,084	0,00	58,284	219,432	29,148	2,172	0,00	0,00	0,00	0,00	326			
	Макаронные изделия отварные	250	9,25	8,25	49,25	307,50	0,00	0,10	0,00	0,05	0,00	20,00	75,00	12,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	202			
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,00	2,90	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	495			
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром			

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минералы					№ рецептур			
			белки	жиры		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К		І	Se	F
День 5 2026																			
ЗАВТРАК	Каша мясная молочная жидкая	300	9,09	9,66	45,72	305,85	2,01	0,12	0,00	0,06	0,00	200,19	179,13	29,85	0,69	0,00	0,00	0,00	235
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	0,04	0,00	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12	0,00	0,00	0,00	460
	Битон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	Пром
ОБЕД	Рассольник ленинградский	300	3,15	6,12	15,90	131,40	8,52	0,12	0,00	0,00	0,00	20,10	73,20	30,60	1,02	0,00	0,00	0,00	100
	Колетки или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71	0,00	0,07	0,00	0,02	0,00	52,86	175,71	25,71	0,60	0,00	0,00	0,00	145
	Каша рисовая рассыпчатая	250	5,95	7,80	61,08	338,45	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00	11,05	129,325	42,075	0,025	0,00	0,00	0,00	205
	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	50,08	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	486
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	Пром

Присм паци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептура
			белки	жиры		углеводы	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
День 6 2026																						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,35	8,05	33,65	232,45	1,60	0,10	0,00	0,05	0,00	158,525	170,725	37,325	0,525	0,00	0,00	0,00	0,00	237		
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	59,10	45,90	10,50	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	462		
	Батон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром		
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	300	2,88	6,00	10,20	106,20	5,22	0,09	0,00	0,00	0,00	34,50	77,10	29,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	127		
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром		
	Масо кур отварное в соусе	130	15,86	17,03	2,73	227,50	0,754	0,052	0,117	0,00	0,00	18,148	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	33		
	Каша гречневая раскаленная	250	14,18	10,60	62,82	403,60	0,00	0,325	0,00	0,05	0,00	26,675	337,25	224,275	7,55	0,00	0,00	0,00	0,00	328		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	19,20	14,40	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	480		

Прочие ингредиенты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минералы								№ рецептуры	
			белки	жиры		углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se		Р
День 7 2026																				
ЗАВТРАК	Каши овсяные молотые с маслом сливочным	250	9,25	9,88	36,88	273,75	0,65	0,20	0,20	0,00	0,00	164,725	0,00	0,00	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2,4
	Каша с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	0,04	0,00	0,02	0,00	111,20	91,10	22,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	465
	Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,00	0,077	0,021	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	поп
ОБЕД	Суп-чирро	300	9,54	11,28	14,64	198,30	0,78	0,03	0,00	0,00	0,00	18,90	97,20	21,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	68
	Рыбн. котлеты	250	26,25	23,75	19,87	398,75	10,375	0,20	0,00	0,075	0,00	45,00	286,25	58,75	3,25	0,00	0,00	0,00	0,00	205
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	486
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	поп

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептура
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F				
День 8 2026																							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	250	9,10	8,10	44,23	286,10	2,075	0,175	0,00	0,05	0,00	170,00	237,075	46,10	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	483			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	457			
	Батон нарезной	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ипром			
ОБЕД	Суп крестьянский	300	2,88	6,00	10,20	106,20	5,22	0,09	0,00	0,00	0,00	34,50	77,10	29,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	95			
	Пюре гороховое с маслом	250	26,82	6,10	48,43	356,10	0,00	0,575	0,00	0,025	0,00	110,975	265,85	106,10	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	326			
	Котлета мясная	120	21,12	14,76	18,00	291,60	0,00	0,192	0,00	0,00	0,00	63,60	207,60	31,20	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	299			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	19,20	14,40	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	410			
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром			

Пример припн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептура
			белки	жиры		гидролиз	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
День 9 2026																						
ЗАВТРАК	Каши овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,25	9,88	36,88	273,75	0,65	0,20	0,20	0,00	0,00	164,725	0,00	0,00	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6-4	
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	59,10	45,90	10,50	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460	
	Битон	70	4,64	5,90	0,00	71,60	0,14	0,008	0,00	0,052	0,00	176,20	100,00	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром	
ОБЕД																						
	Суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	13,35	107,10	0,60	0,03	0,00	0,03	0,00	24,00	42,60	10,20	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	
	Жаркое по-домашнему	300	28,20	21,45	38,70	460,50	22,50	0,27	0,00	0,03	0,00	46,50	313,50	81,00	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	328	
	Компот из вишне-сенов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	9,10	0,02	0,00	0,00	0,00	19,10	12,20	8,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	488	
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	0,00	0,088	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минералы								№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F				
День																							
10 2026																							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	7,23	7,95	44,95	280,25	1,525	0,075	0,00	0,05	0,00	148,525	187,80	43,175	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	235	
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	59,10	45,90	10,50	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	465		
	Битон	50	5,25	2,03	35,98	182,7	0	0,077	0	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84	0	0	0	0	0	0	пром	
ОБЕД	Суп-харчо	250	7,95	9,40	12,20	165,25	0,65	0,025	0,00	0,00	0,00	15,75	81,00	17,50	0,875	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6-2	
	Бифштекс из говядины	150	22,70	20,21	7,61	303,00	1,005	0,06	0,00	0,045	0,00	97,995	223,995	31,995	2,805	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2-9	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,34	8,48	50,26	322,88	0,00	0,26	0,00	0,04	0,00	21,34	269,80	179,42	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66	0	0	0	0	0	0	пром	