



СОГЛАСОВАНО  
Начальник лагеря дневного  
пребывания при МБУ ДО ДДТ

  
Г.Д. Голиков



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №3

  
С.В.Галкина

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ПРИ МБОУ СОШ №3  
2026 ГОД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
Завтрак						
185	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	1,83	2,95	7,37	63,33
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,37	35,11	166,78
Обед						
81	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	0,69	1,17	3,66	35,88
268	Котлета куриная	90	13,68	18,17	10,4	54,2
302	Пюре картофельное	180	7,02	4,848	27,756	192,36
71	Салат из свеклы	60	1,82	0,32	6,32	35,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	14,09	57,08
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
Полдник						
430	Булка домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,52
15	Сыр российский (порционный)	30	23	0,57	-	153
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1655	67,88	40,388	181,896	1702,95
<b>2 день</b>						
Завтрак						
185	Каша пшеничная молочная	200/15	17,39	7,42	30,49	59,4
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155
382	Чай с сахаром	200	0,6	7,0	23,32	182
Обед						
94	Рассольник со сметаной	250/20	1,23	1,3	8,05	48,78
246	Гуляш из курицы	50/75	1,72	4,14	2,84	55,49
312	Картофельное пюре	180	4,13	4,7	48,04	258
342	Компот из сухофруктов	200	0,0	-	12,58	144,82
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
Полдник						
426	Пирог со сгущенкой	50	9,05	10,79	64,31	390,51
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
		1660	44,93	45,05	268,44	1691,26
<b>3 день</b>						
Завтрак						
223	Запеканка творожная с вареньем	75/3	17,32	12,49	25,13	282,25
382	Какао на молоке	200	3,3	3,5	25,3	100