Согласовано
Начальник ЛДП
Любавин Н.Н. _____
июнь 2026 года

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Крутских В.М. _____
июнь 2026 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**
**лагеря дневного пребывания «Искорка»**
**МБОУ ДО «Дом детского творчества»**
**в летний период 2026 года.**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | ***ДЕНЬ 1*** | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная манная | 200 | 5,7 | 7,54 | 35,74 | 233 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (банан) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *9,46* | *9,02* | *92,49* | *484,5* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Суп перловый | 250 | 1,0 | 2,1 | 5,7 | 46,0 |
| | Гречка отварная | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | Гуляш из свинины | 50 | 6,95 | 3,25 | 2,0 | 65,15 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Йогурт | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
| | Изделие кондитерское (**печенье**) | 30 | 2,22 | 3 | 22,8 | 134,1 |
| | *ИТОГО* | | *31,03* | *26,22* | *121,44* | *789,9* |
| | *ИТОГО за день* | | *40,49* | *35,24* | *213,93* | *1274,4* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 2*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 200 | 4,8 | 12,8 | 31,4 | 260,0 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 0,75 | 29,0 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *10,1* | *13,8* | *77,05* | *501,5* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 15 | 0,1 | 0,02 | 0,42 | 2,3 |
| | Суп гороховый | 250 | 2,6 | 0,9 | 8,7 | 48 |
| | Картофельное пюре | 180 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
| | Котлета ,соус | 80/30 | 7,9 | 7,2 | 9 | 129,3 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 92,0 |
| | Изделие кондитерское (**печенье**) | 30 | 2,22 | 3 | 22,8 | 134,1 |
| | *ИТОГО* | | *18,88* | *16,34* | *76,04* | *613,94* |
| | *ИТОГО за день* | | *28,98* | *30,14* | *153,09* | *1115,44* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 3*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 5,85 | 7,99 | 34,33 | 232,1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *9,71* | *9.47* | *85,43* | *461* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 40 | 0,26 | 0,05 | 1,12 | 6,13 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,0 | 2,4 | 14,8 | 90,0 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147,0 |
| | Курица, соус | 120/30 | 30,56 | 11,84 | 0,8 | 232,0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Изделие кондитерское (**пряник**) | 40 | 11,76 | 1,16 | 30,8 | 133,2 |
| | *ИТОГО* | | *52,24* | *20,27* | *112,39* | *790,17* |
| | *ИТОГО за день* | | *61,95* | *29,74* | *197,82* | *1251,17* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 4*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Творожные сырники с повидлом | 100/20 | 34,2<br>0,36 | 24,4<br>2,26 | 31<br>0,34 | 484<br>10,14 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,0 | 23,0 | 130,8 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (груша) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *38,96* | *30,26* | *69,04* | *695,44* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 93 |
| | Рис отварной | 180 | 3,6 | 6,0 | 37,05 | 220,5 |
| | Тефтели,<br>соус | 100<br>30 | 9,8 | 9 | 10,11 | 158,5 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
| | Изделие кондитерское (**пряник**) | 40 | 11,76 | 1,16 | 30,8 | 133,2 |
| | *ИТОГО* | | *33,46* | *21,06* | *125,96* | *772,4* |
| | *ИТОГО за день* | | *72,42* | *51,32* | *195* | *1467,84* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 5*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6,6 | 9,19 | 16,54 | 238,7 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,75 | 29,0 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *26,96* | *16,12* | *144,52* | *817,54* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 40 | 0,26 | 0,05 | 1,12 | 6,13 |
| | Суп вермишелевый | 250 | 2,75 | 5,75 | 13,75 | 120 |
| | Гречка отварная | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | Зраза мясная с соусом | 75 | 7,9 | 7,2 | 9,0 | 129,3 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 18,4 | 92,0 |
| | Изделие кондитерское (**вафля**) | 30 | 2,46 | 5,94 | 15,9 | 127,5 |
| | *ИТОГО* | | *25,79* | *25,47* | *114,53* | *804,62* |
| | *ИТОГО за день* | | *52,75* | *41,59* | *259,05* | *1622,16* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 6*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 10,61 | 8,51 | 56,91 | 332,2 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *14,37* | *9,99* | *113,66* | *583,7* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Борщ со сметаной | 250/25 | 3,7 | 16,4 | 13,1 | 106,2 |
| | Плов из птицы | 180 | 18,63 | 18,17 | 41,63 | 411,7 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 92,0 |
| | Изделие кондитерское (**вафля**) | 30 | 2,46 | 5,94 | 15,9 | 127,5 |
| | *ИТОГО* | | *28,99* | *41,31* | *115,23* | *844,6* |
| | *ИТОГО за день* | | *43,36* | *51,3* | *228,89* | *1428,3* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 7*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 200 | 4,8 | 12,8 | 31,4 | 260,0 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (банан) | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41,3 |
| | *ИТОГО* | | *8,36* | *13,98* | *76,4* | *459,7* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 40 | 0,26 | 0,05 | 1,12 | 6,13 |
| | Суп гороховый | 250 | 2,6 | 0,9 | 8,7 | 48 |
| | Картофельное пюре | 180 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
| | Рыба отварная | 120 | 44,2 | 8 | 0 | 248 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Изделие кондитерское (**печенье**) | 30 | 2,22 | 3 | 22,8 | 134,1 |
| | *ИТОГО* | | *55,54* | *17,7* | *88,59* | *727,07* |
| | *ИТОГО за день* | | *63,9* | *31,15* | *164,99* | *1186,77* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 8*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная манная | 200 | 5,7 | 7,54 | 35,74 | 233 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (**груша**) | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,3 | 51,0 |
| | *ИТОГО* | | *9,32* | *8,88* | *89,09* | *465* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Суп пшенный с рыбными консервами | 250 | 9,5 | 5,97 | 7,5 | 113,5 |
| | Овощное рагу с мясом | 180 | 16,01 | 9,85 | 27,6 | 266,22 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 18,4 | 92,0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Изделие кондитерское (**пряник**) | 40 | 11,76 | 1,16 | 30,8 | 133,2 |
| | *ИТОГО* | | 42,47 | 17,98 | 106,5 | 712,12 |
| | *ИТОГО за день* | | *51,79* | *26,86* | *195,59* | *1177,12* |
| | | | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 9*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 5,85 | 7,99 | 34,33 | 232,1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,0 | 19,99 | 76,49 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (**яблоко**) | 100 | 1,8 | 0,0 | 19,8 | 76,0 |
| | *ИТОГО* | | *10,85* | *8,87* | *95,32* | *482,99* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 40 | 0,26 | 0,05 | 1,12 | 6,13 |
| | Суп рисовый | 250 | 6,75 | 0,5 | 18 | 103,25 |
| | Пюре гороховое | 180 | 13,3 | 5,3 | 34,1 | 236 |
| | Котлета мясная с подливкой | 80/30 | 7,9 | 7,2 | 9,0 | 129,3 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 18,4 | 92,0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Изделие кондитерское (**пряник**) | 40 | 11,76 | 1,16 | 30,8 | 133,2 |
| | *ИТОГО* | | *44,93* | *15,13* | *131,94* | *799,12* |
| | *ИТОГО за день* | | *55,78* | *24* | *227,26* | *1282,11* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 10*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6,6 | 9,19 | 16,54 | 238,7 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (**банан**) | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41,3 |
| | *ИТОГО* | | *10,06* | *10,37* | *67,19* | *461* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 3,05 | 6,3 | 10,3 | 108 |
| | Макароны отварные | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| | Наггетсы куриные | 50 | 7,9 | 7,2 | 9,0 | 129,3 |
| | Йогурт | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Изделие кондитерское (**печенье**) | 30 | 2,22 | 3 | 22,8 | 134,1 |
| | *ИТОГО* | | *34,03* | *34,37* | *133,04* | *916,05* |
| | *ИТОГО за день* | | *44,09* | *44,74* | *200,23* | *1377,05* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 11*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 5,85 | 7,99 | 34,33 | 232,1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,0 | 19,99 | 76,49 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,96 | 0,88 | 21,2 | 98,4 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (апельсин) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО* | | *9,65* | *9,47* | *90,22* | *477,49* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***огурец***) | 40 | 0,26 | 0,05 | 1,12 | 6,13 |
| | Суп гречневый | 250 | 6,5 | 7,25 | 8 | 122,25 |
| | Плов | 180 | 18,63 | 18,17 | 41,63 | 411,7 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Изделие кондитерское (**вафля**) | 30 | 2,46 | 5,94 | 15,9 | 127,5 |
| | *ИТОГО* | | *32,01* | *32,13* | *108,02* | *849,42* |
| | *ИТОГО за день* | | *41,66* | *41,6* | *198,24* | *1326,91* |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 12*** | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 200 | 4,8 | 12,8 | 31,4 | 260,0 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
| | Апельсиновый напиток | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
| | Фрукты свежие в ассортименте (**груша**) | 100 | 0,46 | 0,46 | 11,3 | 51,0 |
| | *ИТОГО* | | *10,06* | *13,66* | *93,75* | *535,6* |
| | **Обед:** | | | | | |
| | Овощи свежие резанные (***помидор***) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 |
| | Суп рисовый | 250 | 6,75 | 0,5 | 18 | 103,25 |
| | Картофельное пюре | 200 | 2,3 | 4,8 | 15,1 | 119,0 |
| | Зраза мясная с соусом | 75 | 7,9 | 7,2 | 9,0 | 129,3 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,0 | 19,99 | 76,49 |
| | Изделие кондитерское (**вафля**) | 30 | 2,46 | 5,94 | 15,9 | 127,5 |
| | *ИТОГО* | | *23,85* | *19,24* | *100,19* | *662,74* |
| | *ИТОГО за день* | | *33,91* | *32,9* | *193,94* | *1198,34* |