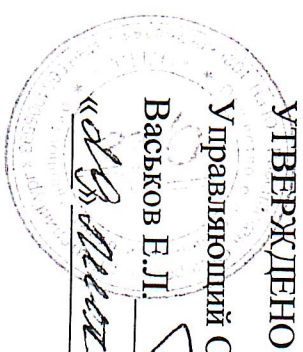
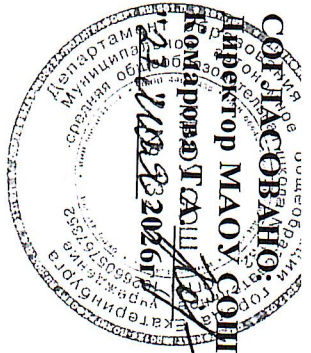


Лириетер МАОУ СОШ №132
№ 132
Ромарова Т. *[Signature]*
2026 год



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО «ОЖЕС»
Васьков Е.Д. *[Signature]*
«28» *[Signature]* 2026 год

Примерное 15 -дневное меню для лагеря
с дневным пребыванием детей
на базе МАОУ СОШ № 132



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий
ООО "ОДС"

Васильев Е. А.

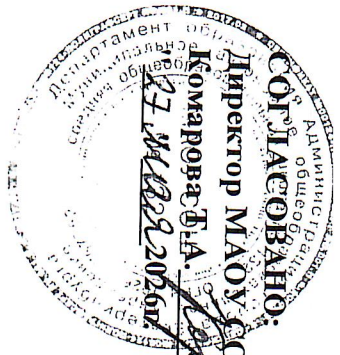
2026г.

Муниципальный лагерь с дневным пребыванием детей

МЕНЮ 3 ДЕНЬ 02.06.2026г.

Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена						
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг									
	Завтрак																										
2/6	Омлет с мясопродуктами	150/5	14,50	13,87		13,55	237,03	19,63	261	2,95	197	110,5	1,07	0,07	0,49	0,11									83,84		
5/13	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99		0,00	51,71	11	120	0,14	42	34	0,08	0,01	0,08	0,14										27,36	
	Напиток из чая и сока	200	0,35	0,08		15,69	64,88	39,32	108,2	1,6	9,6	7,68	0,02	0,03	0,11	1,12										18,50	
-	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20		20,04	103,28	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0,02	0										3,37	
	Маффин 2шт	90	0,85	0,51		5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0										30,00	
	Итого за прием		22,73	19,65		54,56	486,01	81,66	525,1	5,74	250	152,4	2,52	0,22	0,73	14,37										163,07	
29/	Пи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,12	7,60		12,94	132,64	22,65	70,97	0,67	22,3	1540	0,3	0,06	0,09	9,31											
23/8	Гуляш из свинины	120	11,28	11,22		8,08	178,42	27,71	200,7	2,62	10,9	9,88	0,67	0,08	0,15	8,62											22,03
57/3	Макаронны отварные м.р.	180	3,06	4,28		20,04	130,92	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	0,98	0,08	0,03	0,13											97,37
3/10	Напиток из яблоч 50	200	0,35	0,08		14,69	60,88	4,8	4,4	0,63	0	6	0,24	0,01	0,01	0										18,86	
-	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20		20,04	103,28	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,02	50										12,66	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	14	0,85	0,51		5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0										3,37	
	Груша свежая	200	0,09	1,71		9,65	7,75	0	0	77,95	72,6	20,73	15,25	58,13	64,03	49,11											1,56
	Итого за прием		21,74	24,89		81,07	635,25	86,91	379,5	6,42	48,3	1890	3,98	0,38	0,35	0											75,00
	Итого за день																										230,85
																											393,92



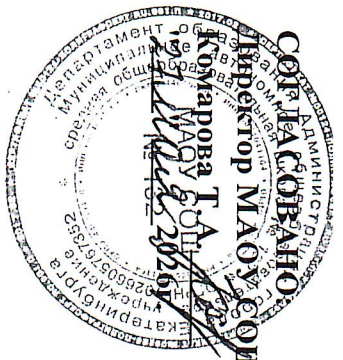
УТВЕРЖДЕНО
Управляющий
"ОДНЦ"
Васьков Е.Л.

000

" 2026г.

Муниципальный лагерь с дневным пребыванием детей
МЕНЮ 4 ДЕНЬ 03.06.2026г.
Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
	Завтрак																					
9/5	Сырники творожные со сгущенным	150/25	13,39	16,65	18,47	277,29	41,11	327,7	1,08	119	65,39	0,68	0,08	0,42	0,46	136,78						
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	11,97	7,48	20,04	195,36	0	2,38	0,03	73,8	47,5	0,13	0	0,01	0,26	45,78						
16/1	Чай с сахаром	200	1,35	0,08	13,69	60,88	6,09	39,15	0,08	6	4	0	0,01	0,06	0	4,20						
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	21	0,85	0,51	5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	2,34						
	Итого за прием		27,56	24,72	57,48	562,64	49	379,6	1,63	200	117,1	1,64	0,17	0,53	0,72	189,10						
	Обед																					
10/	Рассольник "Ленинградский" со																					
2	сметаной	250/10	5,05	4,95	17,80	135,95	31,62	92,92	1,11	9,36	1020	2,64	0,1	0,07	0,17	25,00						
30/8	Биточки по-домашнему	100	12,41	16,04	5,05	214,2	22,32	180,8	2,18	26,3	18,3	0,51	0,06	0,17	37,94	76,48						
13/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	33,04	66,13	1,29	0	420,1	3,07	0,05	0,07	3,75	37,00						
20/1	Чай с лимоном	200/5	0,42	0,09	14,08	58,81	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0,01	0	6,00						
	Изделие мучное	100	0,35	0,08	13,69	56,88	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,02	0	58,00						
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	21	0,85	0,51	5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	2,34						
	Итого за прием		22,75	26,80	79,95	652,00	114,7	409,1	6,48	44,3	1582	7,83	0,4	0,41	56,07	204,82						
	Итого за день															393,92						

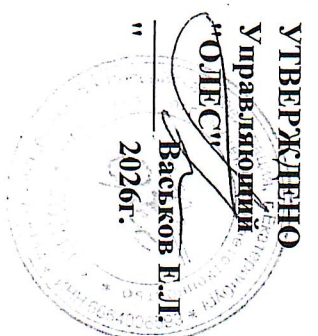


СОС. ДАСТОВАНО
 Директор МАОУ СОМ №132
 Комарова Т.А.
 2026г.

Муниципальный лагерь с дневным пребыванием детей

МЕНЮ 6 ДЕНЬ 05.06.2026г.

Приготовно аптегита!



УТВЕРЖЕНО
 Управляющей
 «ОЛЕС»

Васюков Е.Л.
 2026г.

000

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Цена							
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг												
	Завтрак																										
34	Плов со свинойной	210	12,50	13,44	23,21	263,8	1,4	3,95	0,07	5,11	28	2,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84,57		
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,42	0,09	14,08	58,81	0,71	1,29	0,07	0	0,54	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,00	
-	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0,02	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	3,42	
	Изделие мучное	100	0,85	0,51	5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	1,67	0,07	0,02	0,04	0,005	0	0	0	0	0	0	35,00	
	Нектар фруктовый	200	0,52	0,03	25,06	102,59	21	29,2	0,7	0	700	1,1	0,02	0,04	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26,40	
	Итого за прием		17,37	15,27	87,67	557,59	28,15	106,6	2,33	20,3	67,12	4,99	0,21	0,1	8,52	155,39											
	Обед																										
15/2	Суп-лапша с курицей	275	3,42	7,08	22,60	167,8	20,24	51,89	0,72	6,24	1032	2,47	0,07	0,05	12,89	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	35,55	
11/	Щицель из свинины/помидор																										
7	свежий	100/60	12,63	16,08	5,81	218,48	30,8	193,4	0,78	37,5	4,8	3,54	0,17	0,19	0,8	0,17	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	89,70	
3/3	Булгур припущенный с овощами	180	3,67	5,13	30,04	181,01	34,31	101,2	1,27	17,6	41,18	0,21	0,14	0,12	0	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	25,00	
4/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,01	26,00	104,89	21	29,2	0,7	0	700	1,1	0,02	0,04	0,005	0	0,04	0,04	0,005	0	0	0	0	0	0	20,00	
-	Батон витаминизированный	14	3,08	1,20	20,04	103,28	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,02	0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2,28	
	Мармелад Лабубу	50	0,08	0,80	19,60	85,92	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	66,00	
	Итого за прием		23,08	30,30	124,09	861,38	129,4	430,4	5,08	62,1	2098	9,11	0,56	0,48	23,32	238,53											
	Итого за день																										
	Содержание, % от калорийности		11,40	28,90	59,69																						



СОФТАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ №132
 Комарова Т.А. 12/12/2026г.

УТВЕРЖДЕНО
 Управляющий
 «ОЛЕСЬ»
 Васьков Е.Л.

000

Муниципальный лагерь с дневным пребыванием детей

МЕНЮ 7 ДЕНЬ 08.06.2026г.

Приятного аппетита!

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины							Цена
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	В1	В2	В3	В6	В9	В12					
17/4	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	5,03	9,70	25,70	210,22	31,44	212,5	0,84	35,8	31,84	0,77	0,12	0,16	0,51	41,20										
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/15	11,97	7,48	20,04	195,36	21,56	122,4	0,97	112	77	0,91	0,07	0,09	0,1	50,16										
17/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,08	13,75	57,36	6,09	39,15	0,1	6	4	0	0,01	0,06	1,12	4,20										
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	28	0,85	0,51	5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	3,12										
	Фрукт свежий	170	0,60	0,60	14,70	66,6	13,49	14,36	0,64	0	40	0,35	0,01	0,02	50	60,00										
	Итого за прием		18,86	18,37	79,47	558,65	89,49	435	3,01	155	223	2,95	0,36	0,41	133,7	158,68										
	Обед																									
	Отуры свежие	60	0,50	0,09	1,71	9,65	13,49	14,36	0,64	0	40	0,35	0,01	0,02	50	15,00										
19/	Суп картофельный с горохом с гречками м.р.	250/10	6,19	7,44	24,49	189,68	33,39	93,21	1,74	0	969,6	2,45	0,17	0,06	4,78	22,00										
30/8	Колбаска Витаминная сосиска	120	15,21	10,24	3,51	167,04	22,32	180,8	2,18	26,3	18,3	0,51	0,06	0,17	37,94	93,82										
13/3	Пюре картофельное	180	4,39	5,72	44,53	247,16	33,04	66,13	1,29	0	420,1	3,07	0,05	0,07	3,75	37,00										
20/1	Нектар разливной	200	0,20	0,01	26,00	104,89	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0,01	0	25,00										
-	Конфеты вес	40	3,08	1,20	20,04	103,28	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,02	0	39,30										
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	28	0,85	0,51	5,28	29,11	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	3,12										
	Итого за прием		30,42	25,21	125,56	850,81	114,7	409,1	6,48	44,3	1582	7,83	0,4	0,41	56,07	235,24										
	Итого за день																									
	Содержание, % от калорийности		13,99	27,83	58,19																					

