

Утверждаю:

Начальник ЛДП при МБУДО «ЦСиЭВД»

Назарова Н.В.

« 18 » 03 2026 г.

Согласовано:

Директор МБУДО «ЦСиЭВД»

Путохин М.А.

20 26 г.



Циклическое десятидневное меню
для лагеря с дневным пребыванием детей
при муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»
(МБУДО «ЦСиЭВД»)

на 2026 год

Меню и пищевая ценность питания МБОУ Сеченовского муниципального округа на 2026год.
 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М П Москва 2015 г.)
 детская оздоровительная площадка дневного пребывания с двухразовым питанием

Наименование блюда и полуфактов	№ реце птур ы	Выход блюда, г	Кол- во	Химический состав			Калори и	Выход блюда	Кол- во в	Химический состав			Калории	
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
														11-18 лет
7-10 лет													11-18 лет	
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	173	200\10\10		6,1	4,00	36,96	208,24	250\15\15		7,63	5,00	46,20	260,30	
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,6	2,67	29,2	155,2	200		3,6	2,67	29,2	155,2	
Сыр порциями	15	20		2,3	2,9	11,1	60,3	30		3,9	3,9	11,2	82,5	
Масло сливочное	14	10		10,0	7,2	0,13	65,72	10		10	7,2	0,13	65,72	
Хлеб пшеничный	30	30		3,16	0,4	19,32	93,52	40		3,96	0,50	18,05	136,9	
ФРУКТЫ	338	100		0,40	0,30	6,75	33,30	100		0,40	0,30	6,75	33,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				25,56	17,47	103,46	616,28			29,49	19,57	111,53	733,92	
ОБЕД														
Салат из белочанной капусты с морковью	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12	
Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	90,13	300		3,57	3,39	18,84	120,15	
Птица(курица)	288	100		21,67	13,33	0	173,08	120		26	16	0	228	
Овощи припущенные	316	150		4,82	5,43	30,90	181,73	200		6,42	7,24	41,20	216,81	
Кондитерские изделия	100	100												
кисель	352	200		0,24	0,12	35,76	125,08	200		0,24	0,12	35,76	125,08	

пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	2,37	0,30	12,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	40	3,36	0,66	25,64	127,94
ИТОГО ЗА ОБЕД		34,39	27,57	119,65	790,64		42,82	32,93	141,80	970,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,95	45,04	223,11	1406,92		72,31	52,50	253,33	1703,94
ДЕНЬ 2										
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	210	11,50	8,57	2,90	134,70	100	11,50	8,57	2,90	134,70
Зелен горошек	321	4,35	12,0	33,21	158,24	30	5,80	14,00	44,28	204,32
Чай с лимоном	377	0,53	0	9,87	41,60	200\15\7	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	3,16	0,40	19,32	65,20
Пирожок со св\яблоком	406	5,07	5,09	11,62	114	100	5,07	5,09	11,62	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,58	24,79	92,26	577,7		23,77	29,79	116,89	697,4
ОБЕД										
Салат из св\капусты со свеж\огурцом	45	1,33	6,08	8,52	94,12	100	1,33	6,08	8,52	94,12
Суп картофельный с горохом на м\к\бульоне	102	4,90	5,33	19,23	144,43	300	5,88	6,39	23,07	173,31
Рыба (треска, горбуша, линка) тушеная в томате с овощами	229	12,13	2,93	1,50	80,93	120	18,20	4,40	2,25	121,40
Рис отварной	304	3,67	5,42	36,67	210,11	200	4,89	7,23	48,89	280,15
Компот из свежих яблок	388	0,40	0,27	17,20	72,80	200	0,40	0,27	17,20	72,80
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	40	3,36	0,66	29,64	137,94
Фрукты\груша	338	0,95	0,21	8,68	40,50	100	0,95	0,21	8,68	40,50
Итого за обед		26,25	20,77	112,54	741,36		37,03	25,63	144,06	950,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,83	45,56	204,8	1319,06		60,8	55,42	260,95	1647,58
ЗАВТРАК										
ДЕНЬ 3										
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	6,00	6,80	29,20	202,00	250\12	7,50	8,50	36,50	252,50
Сыр поршиями	15	7,50	4,00	5,75	89	20	7,50	4,00	5,75	89
Чай сладкий с лимоном	376	0,53	0	9,47	40	200\15	0,53	0	9,47	40
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	40	3,95	0,50	24,15	116,90
зефир	20	0,13	0	16	64,51	20	0,13	0	16	64,51
фрукты	338	0,95	0,21	8,68	40,50	100	0,95	0,21	8,68	40,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,14	11,41	72,42	529,53		20,43	13,21	84,55	603,41

Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60	4,2	0,81	18,3	100,5
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,39	27,26	80,75	771,72		26,5	28,71	86,47	823,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,11	46,5	135,37	1269,9		51,69	52,2	146,3	1376,25
ДЕНЬ 7											
ЗАВТРАК											
Пудинг из творога	219	150/20	25,02	29,28	36,18	274,02	150/20	37,8	39,2	40,2	344,8
Соус сладкий клубничный	334	20	0,08	0,06	13,64	55,42	20	0,08	0,06	13,64	55,42
Какао с молоком	338	200	3,78	9,67	26	125,11	200	3,78	9,67	26	125,11
Хлеб пшеничный	30	30	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,95	0,5	24,15	116,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,04	39,41	95,14	548,07		45,61	49,43	103,99	642,23
ОБЕД											
Салат летний	34	100	1,74	6,18	0,78	99,5	100	1,74	6,18	0,78	99,5
Суп гороховый	96	250	7,5	3,25	17,25	128,25	250	9	3,9	20,7	133,9
Гренки из хлеба пшеничного	374	15	1,67	0,18	11,16	52,93	15	1,67	0,18	11,16	52,93
Бефстроганов из отварной говядины	80	80	9,67	9,87	2,27	136,53	100	12,08	12,33	2,83	150,37
Пюре картофельное	312	200	5,1	7,5	28,2	201,9	250	6,8	10	38	269,2
Сок яблочный	200	200	1,0	0,2	20,2	86,6	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	2,37	0,30	14,49	56,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,24	0,44	19,76	91,96	40	3,36	0,66	29,64	127,94
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,5	27,82	109,28	844,43		38,02	35,75	137,8	977,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,54	67,23	204,42	1392,5		83,63	83,13	241,79	1619,27
ДЕНЬ 8											
Каша рисовая	177	150	8,19	11,9	6,84	326	200	8,85	12,08	7,08	349
Сыр поршиями (рос)	15	20	4,64	5,9	0	71,66	15	4,64	5,9	0	71,66
Кондитерские изделия	50	50	1,7	2,26	13,94	82,9	50	1,7	2,26	13,94	82,9
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	19,32	93,52	200	3,78	0,67	19,32	93,52
Хлеб пшеничный	30	30	3,12	0,38	19,32	91,03	40	3,85	0,4	23,16	114,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,43	21,11	59,32	665,11		22,82	21,31	63,5	711,28
ОБЕД											
Салат из св огурцов	20	100	1,74	1,12	0,28	66,1	100	1,74	1,12	0,28	66,1
Суп из овощей на мук бульоне	99	250	2,28	2,23	11,25	75,03	300	2,73	2,79	13,5	80,03
Птица тушеная в соусе	290	80	11,5	8,57	2,9	134,7	100	11,5	8,57	2,9	134,7
Каша гречневая рассыпчатая	171	150	8,9	4,1	23,84	231,86	200	11,87	5,47	33,12	299,02

349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	200	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	81,96	60	3,36	0,66	29,64	107,94
Итого за обед		29,4	16,96	114,95	832,79		34,73	19,21	141,19	954,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,83	38,07	174,27	1497,9		57,55	40,52	204,69	1665,59
ДЕНЬ 9										
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	100	12,34	9,18	3,01	407	100	12,34	9,18	3,01	407
Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	200	3,60	2,67	29,20	155,20
банан	100	0,3	0,3	7,35	33,3	100	0,3	0,3	7,35	33,3
Слойка с повидлом	418	9,78	16,87	3,94	286	95	9,78	16,87	3,94	286
Итого за завтрак		16,8	13,68	25,33	555,65		16,8	13,68	25,33	555,65
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоком	59	0,86	5,22	7,87	81,9	90\10	0,86	5,22	7,87	81,9
Суп с макаронными изделиями	99	2,98	2,83	15,7	100,13	300	3,57	3,39	18,84	120,15
Котлеты рубленые	80	12,72	11,52	12,8	208,8	100	15,9	14,4	16	264
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	118,24	200	5,8	16	44,28	134,2
Чай с лимоном	349	0,53	0	9,87	41,60	200	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30	2,37	0,30	14,49	55,14
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	40	4,36	0,66	29,64	117,94
Итого за обед		25,89	32,51	146,26	824,17		34,02	40,27	178,38	949,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,69	46,19	171,59	1379,82		50,82	53,95	203,71	1505,26
ДЕНЬ 10										
ЗАВТРАК										
Макаронные изделия с маслом и сыром	110\7\30	6,93	7,5	11,07	118,02	110\7\30	8,67	9,33	13,83	134
Компот из смеси сухофруктов	200	1		18,2	134	200	1		18,2	134
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,95	0,5	24,15	106,9
Фрукты свежие	100	0,3	0	21	89	100	0,3	0	21	89
Итого за завтрак		15,74	19,9	102,8	662,78		19,72	25,83	121,46	748,22
ОБЕД										
Салат из свежих помидор	30	1,01	4,85	5,39	69,26	100	1,01	4,85	5,39	69,26

Суп крестьянский с крупой	98	250		2,28	2,33	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,5	90,03
Котлеты рубленые из птицы	246	80		12,16	10,88	10,8	189,76	100		15,2	13,6	13,5	237,2
Пюре картофельное	312	150		3,6	2,67	29,2	155,2	200		4,10	3,10	25,50	146,30
кисель	350	200		0,04	0	10,3	42	200		0,4	0	10,3	42
Хлеб пшеничный		30		1,58	0,20	9,66	46,76	40		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого ЗА ОБЕД				22,91	21,37	96,36	669,97			29,17	25,3	112,32	792,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				38,65	41,27	199,16	1332,75			48,89	51,13	233,78	1541,09

РАЗРАБОТАНО технологом УО Горбуновой Н А телефон 52-4-52 для следующих учреждений:
МБОУ Сеченовская средняя школа, МБОУ В-Тальзинская СШ, МБОУ Липовская ОШ, МБОУ Мурзицкая СШ, МБОУ Теплостанская ОШ,
МБОУ Мамлейская ОШ, МБОУ Болгинская ОШ, МБУДО «ЦСиЭВД».