

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ – Петровская СОШ
Е. В. Федоткина
приказ от 27.03.2026 г. №25-о



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
в лагере дневного пребывания
при МКОУ – Петровская СОШ
возрастная группа 7 - 11 лет
сезон весеннее - летний

	№ технологической карты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
			Белки	Жиры	Углеводы		
		гр	гр	гр	гр	Ккал	
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша манная	107	205	6,2	8,05	31,09	222,02	20,87
Какао с молоком	54-21гн-2020	200	3,77	3,93	25,95	153,92	22,41
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Творожок «Ирменский»		150	16	0,5	10,00	451	50,00
Обед							
Суп картофельный с горохом	54-8с-200	200	6,68	4,6	16,28	133,14	7,27
Плов с курицей	54-12м-2020	220	30,09	8,91	36,52	346,06	78,20
Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	100	1,2	9,0	6,7	111,9	15,00
Компот из с/м смородины	54-7хн-2020	200	0,3	0,1	8,4	35,4	24,24
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,6
						1771,94	229,51
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	54-21к-2020	200	5,2	6,5	28,4	193,7	22,26
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8	1,42
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5,16	2,78	18,5	119,6	10,04
Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	220	22,11	21,23	18,81	355,3	110,25
Помидор в нарезке	54-3з-2020	100	1,1	0,2	3,8	21,4	33,30
Кисель из с/м смородины	54-23хн-2020	200	0,2	0,1	12,3	50,5	18,00
Хлеб пшеничный		60	8,65	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,6
						1085,8	206,79
3 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	54-6к-2020	200	8,3	11,7	37,5	288	27,91
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,5	7,23
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Обед							
Рассольник ленинградский	54-4с-2020	200	4,74	6,24	13,6	129,38	15,66
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	54-10р-2020	110	17,76	12,41	6,91	211,04	55,4
Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	23,11
Огурец в нарезке	54-2з-2020	100	0,8	0,1	2,5	14,1	29,00
Нектар томатный		200	0	0	10	38,0	14,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,6
						1198,32	183,47
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к-2020	200	5,5	5,58	17,72	143,02	18,00
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,2	14,55
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60

Сыр в нарезке	54-1з-2020	40	9,34	11,74	0	143,2	13,00
Обед							
Суп с рыбными консервами (сайра)	54-27с-2020	200	5,9	6,8	12,5	134,6	25,00
Биточки из говядины	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	52,49
Соус красный основной	54-3соус-2020	30	0,99	0,81	2,67	21,93	2,0
Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	5,5	32,7	202	11,3
Нектар яблочный		200	0	0	22,4	90	14,50
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1416,01	162,36
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-2020	200	8,6	12,8	34,2	285,8	27,76
Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2	22,41
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	200	4,7	6,1	10,1	114,22	13,25
Рагу из курицы	54-22м-2020	220	23,1	7,7	19,25	239,14	75,69
Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	100	1,2	9,0	6,7	111,9	15,00
Компот из с/м смородины	54-7хн-2020	200	0,3	0,1	8,4	35,4	24,24
Апельсин		160	0,75	0,5	15,5	68,25	30,0
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1212,16	219,87
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша жидкая молочная кукурузная	54-1к-2020	200	5,8	6,8	32,8	216,9	25,00
Яйцо вареное	54-6о-2020	40	4,8	4,0	0,3	56,6	12
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,5	7,23
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5,16	2,78	18,5	119,6	10,04
Горошница	54-23г-2020	150	14,5	1,3	33,8	204,8	5,18
Гуляш из говядины	54-2м-2020	100	16,87	16,87	3,87	236,12	94,70
Огурец в нарезке	54-8с-2020	100	0,8	0,1	2,5	14,1	30,0
Нектар тыквенный		200	0	0	19,0	80,0	15,0
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1300,12	210,67
7 ДЕНЬ							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	200	10,5	9,6	38,2	280,9	26,0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9	7,00
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Обед							
Рассольник Ленинградский	54-4с-2020	200	4,74	6,24	13,6	129,38	27,00
Биточки из говядины	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	52,49
Соус красный основной	54-3соус-2020	30	0,99	0,81	2,67	21,93	2,00
Рис отварной	54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	15,74
Компот из кураги	54-2хн-2020	200	1,0	0,1	15,7	66,9	8,95
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з-2020	100	1,0	5,2	3,1	62,5	50,00
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1388,27	200,70
8 ДЕНЬ							
Завтрак							

Каша жидкая молочная рисовая	54-21к-2020	200	5,2	6,5	28,4	193,7	22,26
Булочка		80	6,93	2,53	45,33	231,73	35,00
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,2	14,55
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты со сметаной	54-3с-2020	200	4,62	6,06	5,7	96,06	15,55
Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	100	1,3	4,5	7,6	76,1	7,00
Печень говяжья по-строгановски	54-18м-2020	100	16,75	17,5	6,63	250,63	61,33
Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	23,10
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Нектар «Яблочный»		200	0	0	22,4	90	15,00
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1493,72	205,31
9 день							
<i>Завтрак</i>							
Каша Дружба	54-16к-2020	200	5,0	6,9	23,9	178,0	20,70
Какао с молоком	54-4гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2	22,41
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Творожок Ирменский		150	16	0,5	10,0	451	50,00
<i>обед</i>							
Суп картофельный с горохом	54-8с-2020	200	6,68	4,6	16,28	133,14	7,27
Рыба припущенная в молоке (горбуша)	54-6р-2020	110	18,15	12,79	3,16	201,02	40,54
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,2	6,9	35,9	238,9	13,34
Напиток из шиповника	54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,2	65,3	20,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Помидор в нарезке	54-3з-2020	100	1,1	0,2	3,8	21,4	30,00
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1714,46	215,78
10 день							
<i>Завтрак</i>							
Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-2020	200	8,6	12,80	34,2	285,8	27,76
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9	7,00
Булочка круассан		90	11,69	4,27	76,49	391,04	35,00
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
<i>обед</i>							
Суп картофельный с клецками	54-6с-2020	200	4,62	3,34	11,4	94,06	9,06
Тефтели из говядины паровые	54-8м-2020	90	12,3	11,0	7,5	177,6	42,53
Соус красный основной	54-3соус-2020	30	0,99	0,81	2,67	21,93	2,00
Рис отварной	54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	15,74
Огурец в нарезке	54-2з-2020	100	0,8	0,1	2,5	14,1	15,00
Нектар персиковый		200	0	0	21,0	84,00	15,00
Яблоко		160	0,75	0,5	15,5	68,25	30,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1789,68	211,61
11 день							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная	54-1т-2020	200	6,2	8,05	31,09	222,02	20,87
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,5	7,23
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Сыр в нарезке		40	9,34	11,74	0	143,2	39,00
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2020	200	4,62	6,06	5,7	96,06	15,55
Плов с курицей	54-12м-2020	220	30,03	8,91	36,52	346,06	78,20
Компот из кураги	54-2хн-2020	200	1,0	0,1	15,7	66,9	8,95
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1487,32	181,32

12 день							
завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	54-1к-2020	200	8,2	10,8	38,5	283,5	28,56
Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	20	0,2	16,4	0,2	149,6	24,20
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,60	1,40	8,6	53,5	7,23
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
обед							
Рассольник ленинградский	54-3с-2020	200	4,74	6,24	13,6	129,38	27,00
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	54-10р-2020	110	17,76	12,41	6,91	211,04	41,04
Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,10	6,0	19,7	145,8	23,10
Нектар томатный		200	0	0	10	38,0	15,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10	51,2	3,60
						1329,32	177,95
13 день							
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	54-20к-2020	200	7,1	6,7	23,8	184,4	18,57
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9	7,00
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
обед							
Суп с рыбными консервами (сайра)	54-27с-2020	200	5,9	6,8	12,5	134,6	25,00
Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	220	22,11	21,23	18,81	355,3	110,25
Кисель из с/м смородины	54-23хн-2020	200	0,2	0,1	12,3	50,5	18,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1071,2	190,34
14 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к-2020	200	5,5	5,58	17,72	143,02	18,00
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,2	14,55
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5,16	2,78	18,5	119,6	10,04
Биточки из говядины	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	52,49
Соус красный основной	54-3соус-2020	30	0,99	0,81	2,67	21,93	2,00
Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	5,5	32,7	202	11,30
Нектар яблочный		200	0	0	22,4	90	15,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
Апельсин		160	0,75	0,5	15,5	68,25	27,20
						1326,06	162,10
15 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,9	25,9	4,2	316,3	60,32
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,5	7,23
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	4,32
обед							
Суп с рыбными консервами (сайра)	54-27с-2020	200	5,9	6,8	12,5	134,6	25,00
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150					13,34
Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	100	14,9	15,6	2,3	210,2	90,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	100	1,2	9,0	6,7	111,9	15,00
Напиток из шиповника	54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,2	65,3	20,00
						1446,20	243,13
16 день							

<i>завтрак</i>							
Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-2020	200	8,6	12,8	34,2	285,8	27,76
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,6
Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	107,2	22,41
<i>обед</i>							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	200	5,88	7,63	12,63	142,78	13,25
Гуляш из говядины	54-2м-2020	100	16,87	16,87	3,87	236,12	94,70
Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	23,10
Помидор в нарезке	54-3з-2020	100	1,1	0,2	3,8	21,4	30,00
Нектар яблочный		200	0	0	22,4	90	15,00
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
						1347,6	237,74
17 день							
<i>Завтрак</i>							
Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	200	10,5	9,6	38,2	280,9	26,00
Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8	1,42
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	20	0,2	16,4	0,2	146,9	24,50
<i>обед</i>							
Рассольник Ленинградский	54-4с-2020	200	4,74	6,24	13,6	129,38	27,00
Биточки из говядины	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	52,49
Соус красный основной	54-3соус-2020	30	0,99	0,81	2,67	21,93	2,00
Рис отварной	54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	15,00
Компот из с/м смородины	54-7хн-2020	200	0,3	0,1	8,4	35,4	24,24
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
Кукуруза сахарная	54-21з-2020	40	0,8	0,1	4,1	20,9	12,00
						1460,97	196,17
18 день							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная рисовая	54-21к-2020	200	5,2	6,5	28,4	193,7	22,26
Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,2	14,55
Хлеб пшеничный		50	5,71	2,63	41,68	121,5	3,60
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2020	200	4,62	6,06	5,7	96,06	25,55
Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	100	1,3	4,5	7,6	71,6	7,00
Рыба припущенная в молоке (горбуша)	54-6р-2020	110	18,15	12,79	3,16	201,02	55,78
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,2	6,9	35,9	238,9	23,34
Хлеб пшеничный		60	6,85	3,15	50	145,8	4,32
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51,2	3,60
Нектар «Яблочный»		200	0	0	22,4	90	15,00
						1300,98	175
ИТОГО за 18 дней						25140,13	3870,00
<i>Среднее значение за 18 дней</i>						1396,67	215,00