

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО

Матвеева Е.В.

« 29 » 2026 г.

к годов

Согласовано:

Директор школы МБОУ СОШ № 4

Кодноголов С.Г.

« 29 » 2026 г.

**Рационы питания в период летней -оздоровительной компании
(лагерь дневного пребывания) с 1 июня по 25 июня 2026 г.**

Стоимость 1 рациона (завтрак и обед) 239 рублей

Стоимость питания 1 человека на 18 дней 4 302 рублей.

Рацион: Площадка 26

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168
	Масло сливочное	5		4		33
	Напиток витаминизированный	200			5	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		525	8	8	52	315
Обед						
	Помидор свежий	100	1		4	24
	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	250	6	6	19	151
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423
	Каша гречневая	180	6	6	26	180
	Компот из свежих яблок	200			26	108
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		14	71
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
Итого за Обед		915	33	52	102	1026
Итого за день		1 440	41	60	154	1341

Рацион: Площадка 26

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Булочка "Домашняя"	100	8	13	61	398
	Запеканка из творога	150	27	18	24	376
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		505	38	33	121	950
Обед						
	Мармелад	12	6	4	4	85
	Суп молочный с макаронными	250	6	6	22	163
	Тефтели из свинины	100	11	31	14	382
	Соус красный основной	30	1	2	2	14
	Рис отварной	180	5	6	48	263

Компот из смеси сухофруктов	200			20	80
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед	792	31	49	120	1034
Итого за день	1 297	69	82	241	1984

Рацион: Площадка 26

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Ватрушка "Лакомка"	75	9	15	32	295
	Каша молочная пшеничная	200	8	5	37	221
	Масло сливочное	5		4		33
	Кисель витаминизированный	200			18	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		500	19	24	97	668
Обед						
	Яйцо вареное	40	5	5		63
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148
	Гренки	15	1		7	35
	Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372
	Масло сливочное	5		4		33
	Компот из кураги	200	1		30	126
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		12	59
Итого за Обед		765	29	38	125	969
Итого за день		1 265	48	62	222	1637

Рацион: Площадка 26

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87
	Масло сливочное	5		4		33
	Напиток из шиповника	200			24	102
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		525	5	7	55	316
Обед						
	Салат из свежих помидор и огурцов с	100	1	10	3	109
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113
	Кура отварная в суп	5	1	1		17
	Сметана	5		1		10
	Кура отварная	100	26	26		343
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	251
	Напиток витаминизированный	200			5	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед		860	39	49	75	910

Итого за день	1 385	44	56	130	1226
---------------	-------	----	----	-----	------

Рацион: Площадка 26

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226
	Каша молочная гречневая	200	9	5	39	236
	Масло сливочное	5		4		33
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
Итого за Завтрак		485	15	26	90	652
Обед						
	Сок	200				
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	122
	Кура отварная в суп	5	1	1		17
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520
	Рис с овощами	180	6	11	49	313
	Компот из свежих яблок	200			26	108
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		14	71
Итого за Обед		965	28	67	108	1151
Итого за день		1 450	43	93	198	1803

Рацион: Площадка 26

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Йогурт	125	6	4	4	85
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		560	11	7	40	282
Обед						
	Огурец свежий	100	1		3	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Сметана	5		1		10
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед		860	25	25	83	660
Итого за день		1 420	36	32	123	942

Рацион: Площадка 26

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						

Сдоба "Аппетитная"	75	10	10	28	240
Каша молочная геркулесовая	200	7	5	30	197
Масло сливочное	5		4		33
Какао с молоком	200	4	3	25	146
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак	500	23	22	93	663
Обед					
Салат "Здоровье"	100	1	10	8	130
Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126
Сметана	5		1		10
Котлета из свинины	100	13	26	14	335
Рагу овощное	180	4	8	23	166
Напиток витаминизированный	200			5	20
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед	855	22	50	77	834
Итого за день	1 355	45	72	170	1497

Рацион: Площадка 26

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221
	Масло сливочное	5		4		33
	Напиток из шиповника	200			24	102
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		525	10	9	81	450
Обед						
	Суп из овощей	250	2	5	11	100
	Сметана	5		1		10
	Плов со свининой	80/180	23	52	48	751
	Компот из свежих яблок	200			26	108
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед		735	27	58	95	1016
Итого за день		1 260	37	67	176	1466

Рацион: Площадка 26

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Ватрушка со сметаной	100	14	16	51	409
	Запеканка из творога	150	27	18	24	376
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		490	46	38	120	1020
Обед						
	Салат из свежих помидор и огурцов с	100	1	10	3	109

Суп картофельный с бобовыми (Юность)	250	6	6	19	151
Кура отварная в суп	5	1	1		17
Котлета куриная	100	16	19	11	275
Макароны отварные	180	7	6	43	251
Кисель витаминизированный	200			18	72
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед	855	33	42	104	922
Итого за день	1 345	79	80	224	1942

Рацион: Площадка 26

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Коржик молочный	75	5	9	51	305
	Каша молочная гречневая	200	9	5	39	236
	Масло сливочное	5		4		33
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Итого за Завтрак	515	16	18	115	684
Обед	Мармелад	12	6	4	4	85
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96
	Сметана	5		1		10
	Биточек из свинины	100	13	26	14	335
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183
	Компот из кураги	200	1		30	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		14	71
	Итого за Обед	777	28	43	99	906
Итого за день	1 292	44	61	214	1590	

Рацион: Площадка 26

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84
	Масло сливочное	5		4		33
	Напиток витаминизированный	200			5	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Итого за Завтрак	550	16	13	56	269
Обед	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Плов со свининой	80/180	23	52	48	751
	Напиток из шиповника	200			24	102
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Итого за Обед	835	31	59	108	1103

Итого за день	1 385	47	72	164	1372
---------------	-------	----	----	-----	------

Рацион: Площадка 26

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Сдоба "Аппетитная"	75	10	10	28	240
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221
	Масло сливочное	5		4		33
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		14	71
Итого за Завтрак		510	22	21	103	687
Обед						
	Винегрет овощной	100	1	10	8	128
	Суп картофельный	250	3	3	20	122
	Рыба отварная в суп	15	4	1		26
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335
	Соус красный основной	30	1	2	2	14
	Каша гречневая	180	6	6	26	180
	Компот из свежих яблок	200			26	108
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		14	71
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
Итого за Обед		935	32	48	120	1036
Итого за день		1 445	54	69	223	1723

Рацион: Площадка 26

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87
	Масло сливочное	5		4		33
	Кисель витаминизированный	200			18	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак		525	5	7	49	286
Обед						
	Огурец свежий	100	1		3	14
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148
	Кура отварная в суп	5	1	1		17
	Гренки	15	1		7	35
	Кура отварная	100	26	26		343
	Макароны отварные	180	7	6	43	251
	Компот из свежих лимонов	200			24	101
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
Итого за Обед		890	43	38	115	991
Итого за день		1 415	48	45	164	1277

Рацион: Площадка 26

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Ватрушка с курагой	100	7	3	59	300
	Запеканка из творога	150	27	18	24	376
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Итого за Завтрак		505	37	23	119
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98
	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	122
	Кура отварная в суп	5	1	1		17
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423
	Рис отварной	180	5	6	48	263
	Масло сливочное	5		4		33
	Компот из кураги	200	1		30	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед		850	35	62	123	1192
Итого за день		1 355	72	85	242	2044

Рацион: Площадка 26

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Крендель с сахаром	75	6	12	49	324
	Каша молочная манная	200	6	4	33	191
	Масло сливочное	5		4		33
	Какао с молоком	200	4	3	25	146
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Итого за Завтрак		500	18	23	117
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с	100	1	10	3	109
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Сметана	5		1		10
	Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372
	Масло сливочное	5		4		33
	Компот из свежих яблок	200			26	108
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Итого за Обед		785	19	44	90
Итого за день		1 285	37	67	207	1585

Рацион: Площадка 26

Неделя: 4

День: вторник

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	---------

пищи	наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85
	Каша молочная геркулесовая	200	7	5	30	197
	Масло сливочное	5		4		33
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
	Итого за Завтрак		565	15	13	59
Обед	Салат "Пестрый"	100	1	5	7	81
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Биточек из свинины	100	13	26	14	335
	Соус красный основной	30	1	2	2	14
	Макароньы отварные	180	7	6	43	251
	Компот из кураги	200	1		30	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед		885	32	46	125	1022
Итого за день		1 450	47	59	184	1447

Рацион: Площадка 26

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226
	Мармелад	12	6	4	4	85
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87
	Масло сливочное	5		4		33
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122
	Хлеб ржаной	25	2		8	44
	Итого за Завтрак		502	16	28	67
Обед	Огурец свежий	100	1		3	14
	Рассольник "Домашний"	250	2	5	15	118
	Сметана	5		1		10
	Кура отварная	100	26	26		343
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
Итого за Обед		865	35	39	75	800
Итого за день		1 367	51	67	142	1397

Рацион: Площадка 26

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Яблоки калиброванные	100			10	47
	Печенье	30			2	13

Каша молочная гречневая	200	9	5	39	236
Масло сливочное	5		4		33
Чай с сахаром и лимоном	225			15	64
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Завтрак	580	11	9	76	440
Обед					
Сок	200				
Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	122
Кура отварная в суп	5	1	1		17
Плов со свининой	80/180	23	52	48	751
Компот из свежих яблок	200			26	108
Хлеб пшеничный витаминизированный		2		10	47
Итого за Обед	935	29	59	98	1045
Итого за день	1 515	40	68	174	1485
Итого за период	24 726	882	1197	3352	27758
Среднее значение за период		44,1	59,9	167,6	1387,9