

СОГЛАСОВАНО:

Начальник летнего оздоровительного  
Лагеря дневного пребывания

При РЖД лицее №17 п.г.т. Ерофей Павлович

*А.Г. Карасюк*  
А.Г. Карасюк

«31» *марта* 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного

общеобразовательного учреждения

«РЖД лицей №17»

*Е.В. Усольцева*  
Е.В. Усольцева

Приказ от 31.03.2026 №33



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2026 ГОД  
ПО ЛЕТНЕМУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЛАГЕРЮ  
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
При РЖД лицее №17  
С 7-11 лет

**10-дневное меню для обучающихся Частного общеобразовательного учреждения  
"РЖД лицей №17"**

**7-11 лет весенний-летний сезон (завтрак - обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя I</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронные изделия с тертым сыром 150/22/8	180,00	11,10	12,80	32,20	293,00	214
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
	Яблоко	185,00	0,74	0,74	18,30	87,00	338M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595,00</b>	<b>14,27</b>	<b>13,84</b>	<b>77,30</b>	<b>508,78</b>	
<b>обед</b>	Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	70M
	Борщ на м/б со сметаной	250,00	1,70	5,00	11,60	97,00	56
	Рис отварной 180/5	185,00	4,30	4,70	44,10	240,00	177
	Птица отварная	90,00	22,50	18,90	0,30	261,00	125/50
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>875,00</b>	<b>33,85</b>	<b>29,30</b>	<b>113,30</b>	<b>865,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470,00</b>	<b>48,12</b>	<b>43,14</b>	<b>190,60</b>	<b>1373,78</b>	

<b>День 2</b> <b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная 180/5	185,00	5,20	7,20	36,10	231,00	181
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Какао с молоком	200,00	3,99	3,17	14,12	102,31	382M
	Груша	185,00	0,74	0,55	19,05	86,95	185
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>12,36</b>	<b>11,22</b>	<b>83,87</b>	<b>500,26</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	80,00	0,44	0,08	1,52	9,60	71M
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250,00	7,9	4,30	31,50	199,00	63
	Макаронные изделия отварные 180/5	185,00	6,6	4,7	39,4	230,00	212
	Котлета мясная	100,00	11,00	18,00	8,00	240,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
<b>Итого за обед</b>	Компот из свежзамороженных ягод	200,00	1,30	0,10	32,40	130,00	31
	<b>Итого за день</b>	<b>865,00</b>	<b>31,29</b>	<b>27,68</b>	<b>137,22</b>	<b>941,60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>	<b>43,65</b>	<b>27,68</b>	<b>221,09</b>	<b>1441,86</b>	
	<b>День 3</b>						
	<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	5,20	19,90	148,00
Хлеб пшеничный		30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
Чай с сахаром		200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
Банан		185,00	2,77	0,925	38,85	177,6	338M
<b>Итого за завтрак</b>							

	Масло сливочное порционное	10,00	0,08	7,25	0,13	66	14M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675,00</b>	<b>10,78</b>	<b>13,68</b>	<b>85,68</b>	<b>520,38</b>	
<b>Обед</b>	Подгарнировка из зеленого горошка	80,00	2,48	0,16	5,2	32	22K
	Суп картофельный на м/б	250,00	2,4	2,5	18,1	107	58
	Картофельное пюре	200,00	4,37	5,08	29,58	182,23	312M
	Нагетсы куриные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326K
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
<b>Итого за обед</b>		<b>880,00</b>	<b>37,17</b>	<b>20,73</b>	<b>103,17</b>	<b>823</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555,00</b>	<b>47,95</b>	<b>34,41</b>	<b>188,850</b>	<b>1343,38</b>	
<b>день 4</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный 150/8	158,00	14,6	24,1	2,6	285,00	219
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Мандарин	185,00	1,85	0,37	16,650	77,700	338M
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>573,00</b>	<b>18,88</b>	<b>24,77</b>	<b>46,050</b>	<b>491,480</b>	
<b>Обед</b>							
	Подгарнировка из свежих огурцов	80,00	0,560	0,080	152,000	8,800	71M

	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250,00	4,52	4,37	20,87	141,32	103M
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,26	8,57	50,85	328,2	173
	Рыба запеченная с морковью	100,00	12,8	8,25	2,750	137,00	91
	Кисель из ягод	200,00	0,21	0,04	24,78	97,49	350M
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>880,00</b>	<b>33,400</b>	<b>21,810</b>	<b>275,650</b>	<b>845,810</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1453,00</b>	<b>52,280</b>	<b>46,580</b>	<b>321,700</b>	<b>1337,290</b>	





завтрак	Каша молочная "Дружба" 180/5	185,00	5,6	7,60	29,50	209,00	196
	Какао с молоком	200,00	3,99	3,17	14,12	102,31	382M
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Груша	185,00	0,74	0,55	19,05	86,95	185
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>12,76</b>	<b>11,62</b>	<b>77,27</b>	<b>478,26</b>	
<b>обед</b>	Поджаренная из свежих помидоров	80,00	0,44	0,08	1,52	9,60	71M
	Суп с рыбными консервами	250,00	8,61	8,4	14,34	167,25	312
	Картофельное пюре	180,00	3,7	5,9	24,000	166,00	138
	Гуляш мясной 60/50	110,00	17,3	18,1	3,2	245	95
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>870,00</b>	<b>34,60</b>	<b>33,08</b>	<b>98,66</b>	<b>841,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470,00</b>	<b>47,36</b>	<b>44,70</b>	<b>175,93</b>	<b>1320,11</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронные изделия с тертым сыром 150/22/8	180,00	11,10	12,80	32,20	293,00	214
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
	Апельсин	185,00	1,66	0,37	14,98	79,55	338M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595,00</b>	<b>15,19</b>	<b>13,47</b>	<b>73,98</b>	<b>501,33</b>	



	Подгарнировка из свежих огурцов	80,00	0,560	0,080	152,000	8,800	71M
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250,00	7,9	4,30	31,50	199,00	63
	Макаронные изделия отварные 180/5	185,00	6,6	4,7	39,4	230,00	212
	Куры запеченные (голень)	90,00	20,4	16,9	0,06	234	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	<b>Итого за обед</b>	<b>855,00</b>	<b>40,010</b>	<b>26,580</b>	<b>278,560</b>	<b>925,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>	<b>49,570</b>	<b>41,700</b>	<b>358,240</b>	<b>1429,28</b>	
	<b>День 10</b>						
	Каша молочная пшеничная 180/5	185,00	6,5	7,3	31,9	213	195
	Чай с сахаром и молоком	200,00	1,4	1,4	11,2	61	284
	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,30	14,60	80,00	
	Банан	185,00	2,77	0,925	38,85	177,6	338M
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>13,1</b>	<b>9,925</b>	<b>96,55</b>	<b>531,6</b>	
	Салат из консервированной кукурузы и белокачанной капусты	80,00	1,9	5,7	7,3	88	10
	Суп картофельный на м/б	250,00	2,4	2,5	18,1	107	58

	Рис отварной 180/5	185,00	4,3	4,7	44,1	240	177
	Рыба запеченная с морковью	100,00	12,8	8,25	2,750	137,00	91
	Компот из свежемороженых ягод	200,00	1,30	0,10	32,40	130,00	31
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	<b>Итого за обед</b>	<b>865,00</b>	<b>26,75</b>	<b>21,75</b>	<b>129,05</b>	<b>835</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 465,00</b>	<b>39,85</b>	<b>31,675</b>	<b>225,6</b>	<b>1366,6</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней: завтрак</b>	<b>605,30</b>	<b>14,96</b>	<b>15,25</b>	<b>76,720</b>	<b>517,00</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней: обед</b>	<b>871,00</b>	<b>33,680</b>	<b>24,500</b>	<b>151,000</b>	<b>866,00</b>	