

СОГЛАСОВАНО:

Начальник летнего оздоровительного  
Лагеря дневного пребывания

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

 А.Г.Карасюк

« 31 »  2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного  
общеобразовательного учреждения

"РЖД лицей №17"

 Е.В.Усольцева

Приказ от 31.03.2026 №34



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2026 ГОД  
ПО ЛЕТНЕМУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЛАГЕРЮ  
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
При РЖД лицее №17  
СТАРШЕ 12 ЛЕТ.

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

**старше 12 лет лет осенний-летний сезон (завтрак - обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронные изделия с тертым сыром 200/30/10	240,00	14,90	16,80	43,00	388,00	214
	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
	Яблоко	185,00	0,74	0,74	18,30	87,00	338M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675,00</b>	<b>19,69</b>	<b>18,04</b>	<b>97,90</b>	<b>656,78</b>	
<b>обед</b>	Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00	70M
	Птица отварная	100,00	25,00	21,00	0,37	290,00	125
	Борщ на м/б со сметаной	300,00	2,00	6,00	14,00	117,00	56
	Рис отварной 180/5	185,00	4,30	4,70	44,10	240,00	177
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	70,00	0,00	0,70	34,16	186,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>955,00</b>	<b>32,60</b>	<b>32,60</b>	<b>125,53</b>	<b>967,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630,00</b>	<b>52,29</b>	<b>50,64</b>	<b>223,43</b>	<b>1623,78</b>	



	Банан	185,00	2,77	0,925	38,85	177,6	338M
	Масло сливочное порционное	15,00	0,12	10,8	0,20	99	14M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>750,00</b>	<b>13,54</b>	<b>18,43</b>	<b>99,45</b>	<b>636,38</b>	
<b>Обед</b>	Поджаривка из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	22K
	Суп картофельный на м/б	300,00	2,9	3	21,8	128	58
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,400	203,00	138
	Нагетсы куринные	100	23,8	12,4	13,60	244	326K
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,78	376M
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>39,97</b>	<b>23,5</b>	<b>117,66</b>	<b>952</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1740,00</b>	<b>53,51</b>	<b>41,93</b>	<b>217,105</b>	<b>1588,38</b>	
<b>день 4</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный 200/10	210	19,4	32,1	3,4	380,00	219
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	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>645</b>	<b>25,3</b>	<b>32,97</b>	<b>56,650</b>	<b>639,480</b>	
<b>Обед</b>							

	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,700	0,100	0,190	11,000	71 M
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	300,00	5,4	5,24	25,04	169,58	103M
	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236	13	8,6	58	368	173
	Рыба запеченная с морковью	100	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	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>1006</b>	<b>37,78</b>	<b>22,93</b>	<b>144,92</b>	<b>969,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1651</b>	<b>63,08</b>	<b>55,90</b>	<b>201,57</b>	<b>1608,55</b>	





<b>завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	250	7,7	10,60	41,00	291,00	196
	Какао с молоком	200,00	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Груша	185,00	0,74	0,55	19,05	86,95	185
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>16,48</b>	<b>14,82</b>	<b>98,57</b>	<b>613,26</b>	
<b>обед</b>	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24,00	71М
	Суп с рыбными консервами	300	10,33	10,08	17,2	200,7	312
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,400	203,00	138
	Гуляш мясной 60/50	110	17,3	18,1	3,2	245	95
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>39,4</b>	<b>36,38</b>	<b>118,96</b>	<b>979,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>55,88</b>	<b>51,20</b>	<b>217,53</b>	<b>1592,96</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронные изделия с тертым сыром 200/30/10	240	14,9	16,8	43	388	214
	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	376М
	Апельсин	185,00	1,66	0,37	14,98	79,55	338М
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>20,61</b>	<b>17,67</b>	<b>94,58</b>	<b>649,33</b>	

<b>Обед</b>													
	Подгарнировка из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	22К						
	Борщ на м/б со сметаной	250,00	1,70	5,00	11,60	97,00	56						
	Каша гречневая расыпчатая 230/6	236	13	8,6	58	368	173						
	Куры тушеные в соусе (грудка) 50/50	100	16,52	7,75	3,26	149	290М						
	Компот из свежзамороженных ягод	200,00	1,30	0,10	32,40	130,00	31						
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00							
<b>Итого за обед</b>		<b>956</b>	<b>41,29</b>	<b>22,35</b>	<b>145,92</b>	<b>970</b>							
<b>Итого за День 9</b>		<b>1631</b>	<b>61,9</b>	<b>40,02</b>	<b>240,5</b>	<b>1619,33</b>							
	Каша рисовая молочная 230/7	237	6,62	9,2	46	295	181						
<b>завтрак</b>													
	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	376М						
	Мандарин	185,00	1,85	0,37	16,650	77,700	338М						
	Масло сливочное порционное	20,00	0,16	14,5	0,26	132,18	14М						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>692</b>	<b>12,68</b>	<b>24,57</b>	<b>99,51</b>	<b>686,66</b>							
<b>Обед</b>													
	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	0,19	11	71М						

	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250,00	7,9	4,30	31,50	199,00	63
	Макаронные изделия отварные 220/8	228	8,1	7,2	48,2	295	212
	Куры запеченные (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00	294
<b>Итого за обед</b>		<b>948</b>	<b>45,57</b>	<b>31,2</b>	<b>145,32</b>	<b>1072</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>58,25</b>	<b>55,77</b>	<b>244,83</b>	<b>1758,66</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	7,28	8,08	35,44	236,8	195
	Чай с сахаром и молоком	200,00	1,4	1,4	11,2	61	284
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00	
	Банан	185,00	2,77	0,925	38,85	177,6	338M
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>15,5</b>	<b>10,91</b>	<b>109,89</b>	<b>608,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из консервированной кукурузы и белокочанной капусты	100	2,3	7,2	9,1	110	10
	Суп картофельный на м/б	250,00	2,4	2,5	18,1	107	58
	Рис отварной 230/6	236,00	5,40	6,00	56,35	306,00	177

	Рыба запеченная с морковью	100	12,8	8,25	2,750	137,00	91
	Компот из свежемороженой ягод	200,00	1,30	0,10	32,40	130,00	31
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>956</b>	<b>29,87</b>	<b>24,75</b>	<b>152,86</b>	<b>976</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1591</b>	<b>45,37</b>	<b>35,66</b>	<b>262,75</b>	<b>1584,4</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней: завтрак</b>	<b>670,80</b>	<b>19,57</b>	<b>20,56</b>	<b>93,510</b>	<b>656,30</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней: обед</b>	<b>860,00</b>	<b>37,27</b>	<b>27,79</b>	<b>136,90</b>	<b>991,40</b>	