



Утверждаю:

начальник лагеря

2026г.

*Петр В.И. Турбаник*

| Меню для детей в лагере дневного пребывания с 12 лет и старше |                   |             |             |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| На 04 июля 2026г.                                             |                   |             |             |              |              |               |
| Наименование блюда                                            | Химический состав |             |             |              |              | цена,<br>руб. |
|                                                               | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                                                |                   | <b>17,6</b> | <b>20,7</b> | <b>91,4</b>  | <b>622</b>   | <b>83,86</b>  |
| Для бутерброда:                                               |                   |             |             |              |              |               |
| Масло сливочное (порциями)                                    | 5                 | 0,1         | 3,7         | 0,1          | 34           | 5,00          |
| Сыр (порциями)                                                | 20                | 5,4         | 5,8         | 0,0          | 74           | 17,85         |
| Батон пшеничный                                               | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,3          | 34           | 2,20          |
| Хлеб ржаной Дарницкий                                         | 40                | 0,9         | 0,5         | 15,1         | 69           | 4,00          |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                     | 200               | 7,5         | 7,7         | 26,0         | 203          | 21,51         |
| Кофейный напиток                                              | 200               | 3,2         | 2,7         | 15,9         | 101          | 13,30         |
| Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)     | 40                | 0,0         | 0,0         | 27,0         | 108          | 15,00         |
| <b>Обед</b>                                                   |                   | <b>31,4</b> | <b>34,8</b> | <b>127,9</b> | <b>949,6</b> | <b>131,95</b> |
| Салат из свежих помидоров с кукурузой                         | 100               | 2,1         | 5,1         | 9,8          | 94           | 32,30         |
| Рассольник ленинградский с птицей со сметаной                 | 250/15/5          | 6,8         | 6,5         | 15,4         | 147          | 29,16         |
| Гуляш                                                         | 100               | 15,9        | 16,1        | 1,7          | 215          | 45,71         |
| каша гречневая отварная                                       | 150               | 3,9         | 5,9         | 26,7         | 176          | 8,28          |
| компот из свежих яблок                                        | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | 10,50         |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                                         | 60                | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77           | 6,00          |
| Хлеб ржаной Дарницкий                                         | 60                | 1,4         | 0,8         | 22,7         | 103          | 6,00          |
| <b>Полдник</b>                                                |                   | <b>15,3</b> | <b>12,4</b> | <b>49,0</b>  | <b>369</b>   | <b>52,50</b>  |
| Мучное изделие промышленного производства (печенье)           | 60                | 9,6         | 6,9         | 19,0         | 177          | 11,10         |
| Фрукт                                                         | 100               | 0,5         | 0,5         | 21,0         | 91           | 20,00         |
| Кисломолочный продукт йогурт                                  | 125               | 5,2         | 5,0         | 9,0          | 102          | 17,50         |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                   | <b>64</b>   | <b>68</b>   | <b>268</b>   | <b>1941</b>  | <b>268,31</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир

Утверждаю:

начальник лагеря

2026г.

Иркутская область  
Муниципальное образование  
Иркутского района  
Муниципальное автономное  
образовательное учреждение  
"Лагерь "Орленок"  
Иркутского района  
Иркутской области  
ОГРН 1027201232256

Иркутск  
11 июля 2026г.  
Н.А. Дубинина

# Меню для детей в лагере дневного пребывания с 7-11 лет

На 04 июля 2026г.

| Наименование блюда                                        | Химический состав |             |             |              |              | цена,<br>руб. |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                           | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г       | ЭЦ, ккал     |               |
| <b>Завтрак</b>                                            |                   | <b>17,6</b> | <b>20,7</b> | <b>91,4</b>  | <b>622</b>   | <b>83,86</b>  |
| Для бутерброда:                                           |                   |             |             |              |              |               |
| Масло сливочное (порциями)                                | 5                 | 0,1         | 3,7         | 0,1          | 34           | 5,00          |
| Сыр (порциями)                                            | 20                | 5,4         | 5,8         | 0,0          | 74           | 17,85         |
| Батон пшеничный                                           | 20                | 0,5         | 0,3         | 7,3          | 34           | 2,20          |
| Хлеб ржаной Дарницкий                                     | 40                | 0,9         | 0,5         | 15,1         | 69           | 4,00          |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                 | 200               | 7,5         | 7,7         | 26,0         | 203          | 21,51         |
| Кофейный напиток                                          | 200               | 3,2         | 2,7         | 15,9         | 101          | 13,30         |
| Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 40                | 0,0         | 0,0         | 27,0         | 108          | 15,00         |
| <b>Обед</b>                                               |                   | <b>31,4</b> | <b>34,8</b> | <b>127,9</b> | <b>949,6</b> | <b>129,95</b> |
| Салат из свежих помидоров с кукурузой                     | 100               | 2,1         | 5,1         | 9,8          | 94           | 32,30         |
| Рассольник ленинградский с птицей со сметаной             | 250/15/5          | 6,8         | 6,5         | 15,4         | 147          | 29,16         |
| Гуляш                                                     | 100               | 15,9        | 16,1        | 1,7          | 215          | 45,71         |
| каша гречневая отварная                                   | 150               | 3,9         | 5,9         | 26,7         | 176          | 8,28          |
| компот из свежих яблок                                    | 200               | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138          | 10,50         |
| Хлеб пшеничный 1 сорт                                     | 40                | 0,8         | 0,4         | 17,6         | 77           | 4,00          |
| Хлеб ржаной Дарницкий                                     | 60                | 1,4         | 0,8         | 22,7         | 103          | 6,00          |
| <b>Полдник</b>                                            |                   | <b>15,3</b> | <b>12,4</b> | <b>49,0</b>  | <b>369</b>   | <b>52,50</b>  |
| Мучное изделие промышленного производства (печенье)       | 60                | 9,6         | 6,9         | 19,0         | 177          | 11,10         |
| Фрукт                                                     | 100               | 0,5         | 0,5         | 21,0         | 91           | 20,00         |
| Кисломолочный продукт йогурт                              | 125               | 5,2         | 5,0         | 9,0          | 102          | 17,50         |
| <b>ИТОГО:</b>                                             |                   | <b>64</b>   | <b>68</b>   | <b>268</b>   | <b>1941</b>  | <b>266,31</b> |

Мед. Работник

Повар-бригадир