

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Свищёвки им.П.И.Мацыгина  
Белинского района Пензенской области

Утверждаю.  
Директор МОУ СОШ с. Свищёвки  
им. П.И. Мацыгина  
Белинского района Пензенской области  
\_\_\_\_\_  
Парфенова О.В.  
Приказ №54 от 29.05.2026г.

*Примерное 14- дневное меню  
лагеря с дневным пребыванием "Дружба"  
при МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И.Мацыгина  
Белинского района Пензенской области*

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет				11-18 лет				
				белки	жиры	углево- ды	энерге- тическая цен- ность, ккал	белки	жиры	углеводы	энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>1 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром манная, молочная	160	210	3,40	3,96	27,83	161,00	4,52	4,07	35,46	197,00	
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80	
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00	
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20	
				<b>13,66</b>	<b>13,88</b>	<b>64,32</b>	<b>435,00</b>	<b>14,78</b>	<b>13,99</b>	<b>71,95</b>	<b>471,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
13	Салат из свежих огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,76	6,09	2,38	67,30	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,40	3,91	6,79	67,80	1,75	4,89	8,49	84,75	
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00	
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20	
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00	
				<b>21,51</b>	<b>22,02</b>	<b>93,75</b>	<b>658,33</b>	<b>27,20</b>	<b>29,41</b>	<b>106,63</b>	<b>801,78</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00	
	Пряник «Северный»	50	50	2,40	1,40	38,90	167,90	2,40	1,40	38,90	167,90	
				<b>3,40</b>	<b>1,40</b>	<b>57,10</b>	<b>243,90</b>	<b>3,40</b>	<b>1,40</b>	<b>57,10</b>	<b>243,90</b>	

<b>2 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
				<b>4,46</b>	<b>4,26</b>	<b>64,73</b>	<b>311,20</b>	<b>5,23</b>	<b>4,37</b>	<b>72,74</b>	<b>347,20</b>
<b>ОБЕД</b>											
43	Салат из белокочанной капусты с морковью (заправлен растительным маслом)	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
688	Макароны отварные	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45	6,62	5,42	31,73	202,14
637	Птица отварная	75	100	15,83	10,20	0,00	154,69	21,10	13,60	0,00	206,25
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<b>28,29</b>	<b>22,29</b>	<b>73,92</b>	<b>576,38</b>	<b>36,32</b>	<b>29,68</b>	<b>86,08</b>	<b>723,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
517	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах.	200	200	1,36	0,00	29,02	121,52	1,36	0,00	29,02	121,52
	Фрукт (апельсин )										
				<b>3,06</b>	<b>15,10</b>	<b>61,32</b>	<b>391,02</b>	<b>3,06</b>	<b>15,10</b>	<b>61,32</b>	<b>391,02</b>
<b>3 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<b>17,72</b>	<b>15,53</b>	<b>72,33</b>	<b>504,45</b>	<b>19,21</b>	<b>16,65</b>	<b>79,49</b>	<b>550,53</b>
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20



	<b>ПОЛДНИК</b>										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
				<u>4,00</u>	<u>7,00</u>	<u>53,70</u>	<u>294,50</u>	<u>4,00</u>	<u>7,00</u>	<u>53,70</u>	<u>294,50</u>
	<b>5 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
444	Йогурт	95	95	5,00	1,50	3,50	51,00	5,00	1,50	3,50	51,00
				<u>9,62</u>	<u>5,76</u>	<u>57,47</u>	<u>296,00</u>	<u>10,39</u>	<u>5,87</u>	<u>65,48</u>	<u>332,00</u>
	<b>ОБЕД</b>										
13	Салат из свежих огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,76	6,09	2,38	67,30
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,39	4,22	13,06	107,80	5,49	5,28	16,33	134,75
286	Тефтели мясные	75	100	18,01	11,78	13,75	202,49	24,01	15,71	18,33	269,99
304	Рис отварной	150	150	5,82	9,74	50,00	298,47	5,82	9,74	50,00	298,47
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>30,22</u>	<u>29,69</u>	<u>118,00</u>	<u>808,34</u>	<u>37,62</u>	<u>37,12</u>	<u>126,80</u>	<u>929,71</u>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Фрукт (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>	<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>
	<b>6 день</b>										

	<b>ЗАВТРАК</b>										
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<b>17,72</b>	<b>15,53</b>	<b>72,33</b>	<b>504,45</b>	<b>19,21</b>	<b>16,65</b>	<b>79,49</b>	<b>550,53</b>
	<b>ОБЕД</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
197	Рассольник Петербургский (с рисом)	200	250	1,60	4,09	13,54	97,40	2,00	5,11	16,93	121,75
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	4,08	6,40	27,26	183,00
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<b>18,05</b>	<b>22,39</b>	<b>89,82</b>	<b>626,32</b>	<b>22,80</b>	<b>29,36</b>	<b>100,68</b>	<b>752,15</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Пряник «Северный»	50	50	2,40	1,40	38,90	167,90	2,40	1,40	38,90	167,90
				<b>3,40</b>	<b>1,40</b>	<b>57,10</b>	<b>243,90</b>	<b>3,40</b>	<b>1,40</b>	<b>57,10</b>	<b>243,90</b>
	<b>7день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
				<b>4,46</b>	<b>4,26</b>	<b>64,73</b>	<b>311,20</b>	<b>5,23</b>	<b>4,37</b>	<b>72,74</b>	<b>347,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
13	Салат из свежих огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,76	6,09	2,38	67,30



	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Фрукт (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>	<u>3,10</u>	<u>15,50</u>	<u>60,30</u>	<u>392,50</u>
	<b>9 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<u>17,72</u>	<u>15,53</u>	<u>72,33</u>	<u>504,45</u>	<u>19,21</u>	<u>16,65</u>	<u>79,49</u>	<u>550,53</u>
	<b>ОБЕД</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	4,08	6,40	27,26	183,00
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>17,90</u>	<u>22,23</u>	<u>176,48</u>	<u>610,92</u>	<u>22,61</u>	<u>29,16</u>	<u>209,00</u>	<u>732,90</u>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
847	Фрукт (груша)	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40	0,30	10,30	47,00
				<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>	<u>4,40</u>	<u>7,30</u>	<u>64,00</u>	<u>341,50</u>
	<b>10 день</b>										

	<b>ЗАВТРАК</b>										
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	14,27	22,16	2,65	267,93	18,99	28,32	3,51	345,90
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
444	Йогурт	95	95	5,00	1,50	3,50	51,00	5,00	1,50	3,50	51,00
				<u>21,57</u>	<u>23,96</u>	<u>31,15</u>	<u>402,93</u>	<u>26,29</u>	<u>30,12</u>	<u>32,01</u>	<u>480,90</u>
	<b>ОБЕД</b>										
43	Салат из белокочанной капусты с морковью (заправлен растительным маслом)	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,41	5,08	9,02	87,40
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	250\25	5,83	4,56	13,59	118,80	7,29	5,70	16,99	148,50
304	Рис отварной	150	150	5,82	9,74	50,00	298,47	5,82	9,74	50,00	298,47
244	Рыба, припущенная с овощами (Минтай)	80	100	6,12	0,81	2,54	42,00	7,65	1,01	3,18	52,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<u>20,16</u>	<u>18,46</u>	<u>111,30</u>	<u>670,91</u>	<u>23,71</u>	<u>21,83</u>	<u>118,95</u>	<u>746,07</u>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Фрукт (абрикос)	100	100	0,80	0,30	57,50	49,00	0,80	0,30	57,50	49,00
				<u>3,50</u>	<u>15,40</u>	<u>108,00</u>	<u>394,50</u>	<u>3,50</u>	<u>15,40</u>	<u>108,00</u>	<u>394,50</u>
	<b>11 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	210	2,32	3,96	28,97	161,00	3,09	4,07	36,98	197,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
				<u>4,46</u>	<u>4,26</u>	<u>64,73</u>	<u>311,20</u>	<u>5,23</u>	<u>4,37</u>	<u>72,74</u>	<u>347,20</u>
	<b>ОБЕД</b>										



	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли «Артек»	50	50	1,70	15,10	32,30	269,50	1,70	15,10	32,30	269,50
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
847	Фрукт (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				<b><u>3,10</u></b>	<b><u>15,50</u></b>	<b><u>60,30</u></b>	<b><u>392,50</u></b>	<b><u>3,10</u></b>	<b><u>15,50</u></b>	<b><u>60,30</u></b>	<b><u>392,50</u></b>
	<b>13 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,00	276,53
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
956	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20	3,52	3,72	25,49	145,20
				<b><u>17,72</u></b>	<b><u>15,53</u></b>	<b><u>72,33</u></b>	<b><u>504,45</u></b>	<b><u>19,21</u></b>	<b><u>16,65</u></b>	<b><u>79,49</u></b>	<b><u>550,53</u></b>
	<b>ОБЕД</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
86	Суп – лапша с курицей	150	250	19,40	5,90	91,46	496,65	32,39	9,84	152,44	827,75
304	Плов из птицы	210	210	20,30	17,00	35,69	377,00	20,30	17,00	35,69	377,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<b><u>41,83</u></b>	<b><u>26,89</u></b>	<b><u>169,15</u></b>	<b><u>1077,37</u></b>	<b><u>55,21</u></b>	<b><u>33,29</u></b>	<b><u>231,62</u></b>	<b><u>1438,15</u></b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
847	Фрукт (груша)	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,40	0,30	10,30	47,00
				<b><u>4,40</u></b>	<b><u>7,30</u></b>	<b><u>64,00</u></b>	<b><u>341,50</u></b>	<b><u>4,40</u></b>	<b><u>7,30</u></b>	<b><u>64,00</u></b>	<b><u>341,50</u></b>
	<b>14 день</b>										

<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром манная, молочная	5/160	5/210	3,40	3,96	27,83	161,00	4,52	4,07	35,46	197,00
42	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,80	4,64	5,90	0,00	72,80
	Батон нарезной	35	35	2,10	0,30	11,00	56,00	2,10	0,30	11,00	56,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14,00	28,00
				<b><u>13,66</u></b>	<b><u>13,88</u></b>	<b><u>64,32</u></b>	<b><u>435,00</u></b>	<b><u>14,78</u></b>	<b><u>13,99</u></b>	<b><u>71,95</u></b>	<b><u>471,00</u></b>
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправлен растительным маслом)	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,20
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	1,81	4,91	125,25	102,50
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	4,08	6,40	27,26	183,00
608	Котлета	75	100	10,65	8,55	9,75	160,50	14,20	11,40	13,00	214,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб «Новый»	30	30	1,50	0,30	15,00	65,00	1,50	0,30	15,00	65,00
				<b><u>17,90</u></b>	<b><u>22,23</u></b>	<b><u>176,48</u></b>	<b><u>610,92</u></b>	<b><u>22,61</u></b>	<b><u>29,16</u></b>	<b><u>209,00</u></b>	<b><u>732,90</u></b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
445	Сок «Фруктовый»	200	200	1,00	0,00	18,20	76,00	1,00	0,00	18,20	76,00
	Печенье песочное	50	50	3,00	7,00	35,50	218,50	3,00	7,00	35,50	218,50
				<b><u>4,00</u></b>	<b><u>7,00</u></b>	<b><u>53,70</u></b>	<b><u>294,50</u></b>	<b><u>4,00</u></b>	<b><u>7,00</u></b>	<b><u>53,70</u></b>	<b><u>294,50</u></b>