

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Слободо-Туринская СОШ №1»

Л.Н. Струина
«18» мая 2026 г.

Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков 2025 год 1-4 класс

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,2	5,18	44,56	254	35
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб витаминный	15	1,15	0,14	7,19	35,04	
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	
	Фрукт						
Итого			12,05	12,02	101,39	559,04	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из помидор	60	0,54	4,26	2,34	51	19
	Суп-пюре из картофеля	200	5,6	5,28	32,52	206,4	171
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	Суфле «Рыбка»	90	12,31	10,5	8,6	178,2	43
	Хлеб витаминный	20	1,54	0,19	9,59	47,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	9,27	43,33	
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Йогурт 130гр	130	3,64	10,4	17,42	178,1	
Итого			30,73	39,99	145,34	1072,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Пудинг творожный	150	20,1	16,35	31,05	355,5	362
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Слоеный рулет с маком	80	6,56	12,88	42,08	312	
Итого			31,56	34,23	105,63	857,5	
Второй	Сок	200			22,4	90	

завтрак							
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	<i>Борщ из св.капусты</i>	200	11,24	9,36	11,07	171,12	110
	<i>Рис отварной</i>	150	3,75	6,15	38,55	228	511
	<i>Соус томатный</i>	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587
	<i>Котлета «Детская»</i>	90	15,05	8,7	10,3	180	50
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Кисель</i>	200			24	95	
Итого			35,58	30,52	116,52	883	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	8,4	9,6	28,2	232	С.246
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,96	118	
Итого			17,65	14,68	67,66	473	
Второй завтрак	Фрукт(мандарины)	110					
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Суп гороховый	200	14,6	9,68	18,43	219,92	139
	Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	Кура отварная	90	17,2	6,6	0,45	130,5	487
	Хлеб витаминный	50	3,83	0,48	23,96	116,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
	Сок	200			22,4	90	
Итого			41,93	27,32	107,84	849,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Каша рисовая	200	6,6	8,2	31,6	226	С.246
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692

	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Биточки куриные</i>	90	16,29	15,12	8,01	176,4	500
Итого			27,69	27,21	82,69	624,48	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из помидор</i>	60	0,54	4,26	2,34	51	19
	<i>Рассольник «Ленинградский</i>	200	12,04	8,8	16,67	194,32	132
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	<i>Минтай припущен.</i>	90	16,74	1,08		75,6	371
	<i>Напиток</i>	200			19	80	
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	15	3,75	3,75	4,8	60	
Итого			42,57	27,65	105,29	840,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Суп молочный	200	5,6	6,32	19,76	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Рогалик	80	7,6	18,7	44,3	376	
Итого			20,4	30,31	110,94	748,88	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Щи из св.капусты	200	11,24	8,72	8,59	156,72	124
	Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	Тефтели	90	8,37	9,99	10,08	165,6	462
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
	Сыр	10	2,5	2,5	3,2	40	
Итого			31,31	32,08	110,25	848,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15	25	2,8	298,5	187
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	687
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,29	14,38	70,08	
	Бутерброд с повидл.	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			18,8	28,39	53,38	546,58	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	Суп кар. смак.издел.	200	11,96	7,2	17,39	182,32	140
	Греча с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	Стр.246
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			39,32	26,37	118,07	870,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша ячневая	200	9	8	35,6	250	С.246
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Слойка с начинкой из конфитюра	80	6,32	17,04	47,6	368,8	
Итого			20,12	28,93	126,28	840,88	
Второй завтрак	Фрукт(банан)	220					
Обед	Салат из помидор	60	0,54	4,26	2,34	51	19

	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	200	5,6	5,28	32,52	206,4	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	<i>Котлета рыб. «Лада»</i>	90	11,56	10,63	8,08	174,6	42
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
	<i>Хлеб витаминный</i>	20	1,54	0,19	9,59	47,2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,4	0,21	9,27	43,33	
Итого			28,24	32,22	121,6	897,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Пудинг творожный	150	20,1	16,35	31,05	355,5	362
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Печенье	60	2,3	5,3	48	283	
Итого			27,3	26,65	111,55	828,5	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	12,6	9,44	11,39	179,12	134
	Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	Котлета куриная	90	16,74	12,15	16,38	243,9	498
	Капуста тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56,4	214
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			38,6	32,16	104,83	868,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							

Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	200	6,6	8,2	31,6	226	C.246
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,6		15,2	60	686
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Биточки куриные</i>	90	16,29	15,12	8,01	176,4	500
	<i>Фрукт</i>						
Итого			25,79	23,61	69,19	532,48	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	<i>Щи из св.капусты</i>	200	11,24	8,72	8,59	156,72	124
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	17,8	9,8	21,6	322,8	436
	<i>Компот</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
Итого			36,9	25,89	94,87	826	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Суп молочный	200	5,6	6,32	19,76	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
	Сдоба «Радость»	90	9,18	21,9	48,06	426,6	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,29	14,38	70,08	
Итого			21,98	33,51	105,6	799,48	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Борщ с фасолью	200	12,6	9,44	11,39	179,12	115
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			34,04	28,91	105,21	820	

