

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 11-17 лет

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

1 день							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	250	9	6,5	55,7	317,5	35
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,3	0,29	14,38	70,08	
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40	1,2	3,1	21	118	
	<i>Фрукт</i>						
Итого			15	13,49	119,78	657,58	
Обед	<i>Салат из помидор</i>	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	250	7	6,6	40,65	258	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	<i>Суфле «Рыбка»</i>	100	13,69	11,7	9,57	198	43
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,31	0,28	14,38	70,8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Компот</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Йогурт</i>	130					
Итого			32,72	36,98	154,84	1094,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Пудинг творожный	180	24,1	19,6	37,3	426,6	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			35,56	37,48	111,88	928,6	
Обед	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3	79	16

	<i>Борщ из св.капусты</i>	250	14,05	11,7	13,84	213,9	110
	<i>Рис отварной</i>	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	<i>Соус томатный</i>	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	<i>Котлета «Детская»</i>	100	16,72	9,75	11,5	200	50
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Кисель</i>	200			24	95	
Итого			43,12	39,13	140,66	1088,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Здень							
Завтрак	Каша геркулесовая	250	10,5	12	35,25	290	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			19,75	17,08	74,71	531	
Обед	Салат из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп гороховый	250	18,25	12,1	23,04	274,9	139
	Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	487
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,96	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
	Сок	200			22,4	90	
Итого			48,48	33,5	118,98	977,1	

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

Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	250	8,25	10,25	39,5	282,5	C.246
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Биточки куриные</i>	100	18,1	16,8	8,9	196	500
Итого			32,7	31,13	101,06	748,5	
Обед	<i>Салат из помидор</i>	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	<i>Рассольник «Ленинградский</i>	250	15,05	11	20,84	242,9	132
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	<i>Минтай припущен.</i>	80	14,88	0,96		67,2	371
	<i>Напиток</i>	200			8,5	35	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
Итого			45,4	33,34	115,34	946,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Рогалик</i>	80					
Итого			15,75	13,38	81,16	449	
Обед	<i>Салат из капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	<i>Щи из св.капусты</i>	250	14,05	10,9	10,74	195,9	124
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	<i>Тефтели</i>	100	9,3	11,1	11,2	184	462
	<i>Компот</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			35,08	36	126,38	971,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Омлет	180	18	30	3,4	358,2	187

	<i>натуральный</i>						
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,3		15,2	60	686
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	<i>Бутерброд с повидл.</i>	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			21,8	33,4	53,9	607	
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	100	0,6	7,1	3	79	16
	<i>Суп кар. с мак. издел.</i>	250	14,95	9	21,74	227,9	140
	<i>Греча с маслом</i>	180	10,44	9,36	51,12	334,8	Стр.246
	<i>Гуляш из говядины</i>	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	<i>Кисель</i>	200			24	95	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			45,84	32,76	141,72	1051,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша ячневая	250	11,25	10	44,5	312,5	С.246
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Слойка с начинкой из конфитюра	80	6,32	17,04	47,6	368,8	
Итого			22,37	30,94	135,1	904,1	
Обед	Салат из помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Суп-пюре из картоф.	250	7	6,6	40,65	258	171
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	Котлета рыб. «Лада»	100	12,85	11,81	8,99	194	42
	Сыр	10	2,5	2,5	3,2	40	
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	30	2,31	0,28	14,38	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			33,78	39,59	148,46	1096,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Пудинг	180	24,1	19,6	37,3	426,6	362

	<i>твороженный</i>						
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Печенье</i>	60					
Итого			29	24,6	69,8	616,6	
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	15,75	11,8	14,24	223,9	134
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	<i>Котлета куриная</i>	100	18,6	13,5	18,2	271	498
	<i>Капуста тушеная</i>	100	2,5	4,6	10,7	94	214
	<i>Напиток</i>	200			19	80	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			46,58	38,8	126,28	1048,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Каша рисовая	250	8,25	10,25	39,5	282,5	С.246
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,96	118	
	Биточки куриные	100	18,1	16,8	8,9	196	500
	Фрукт						
Итого			30,5	27,53	87,56	656,5	
Обед	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3	79	16
	Щи из св.капусты	250	14,05	10,9	10,74	195,9	124
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,96	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
	Сыр	10	2,5	2,5	3,2	40	
Итого			45,41	33,55	113,2	934,4	

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

10 день							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	
	<i>Сдоба «Радость»</i>	90	9,18	21,9	48,06	426,6	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
Итого			24,93	35,28	129,22	865,6	
Обед	<i>Салат из капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	<i>Борщ с фасолью</i>	250	15,75	11,8	14,24	223,9	115
	<i>Плов из птицы</i>	250	20,25	19,75	45,25	447,5	492
	<i>Кисель</i>	200			24	95	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
Итого			43,35	37,45	130,25	1037,4	

