

Директор

**УТВЕРЖДЕНО**

М.П. Павлова  
«30» июня 2026 г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для питания детей в лагере с дневным пребыванием на базе филиала МОУ  
СОШ №2 пгт Спирово Выдропужской ОШ

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 1 – завтрак:</i>					
№ 173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>465</b>	<b>16,31</b>	<b>20,92</b>	<b>56,81</b>	<b>481</b>
	<i>День № 1 – обед:</i>					
№14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
№27	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,12
№171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,81
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>810</b>	<b>27,59</b>	<b>21,7</b>	<b>94,46</b>	<b>678,21</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1275</b>	<b>43,9</b>	<b>42,62</b>	<b>151,27</b>	<b>1159,21</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
№82	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>455</b>	<b>15,47</b>	<b>15,08</b>	<b>62,46</b>	<b>384,4</b>
	<i>День № 2 – обед:</i>					
№59	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	6,06	5,46	79,2
№206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
№312	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>820</b>	<b>28,55</b>	<b>24,75</b>	<b>73,05</b>	<b>618,03</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1275</b>	<b>44,02</b>	<b>39,89</b>	<b>135,51</b>	<b>1002,43</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 3 – завтрак:</i>					
№40	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№338	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>555</b>	<b>10,94</b>	<b>11,3</b>	<b>44,2</b>	<b>324,84</b>
	<i>День № 3 – обед:</i>					
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
№204	Суп с рисовой крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
№688	Отварные макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№294	Котлеты, рубленные из птицы	100	18,24	11,28	16,06	239,94
№693	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>810</b>	<b>33,34</b>	<b>30,54</b>	<b>91,45</b>	<b>769,72</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>44,28</b>	<b>41,84</b>	<b>135,65</b>	<b>1094,56</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
№348	Омлет паровой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>460</b>	<b>27,08</b>	<b>36,29</b>	<b>18,33</b>	<b>510,61</b>
	<i>День № 4 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№216	Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>21,59</b>	<b>29,23</b>	<b>85,51</b>	<b>769,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1330</b>	<b>48,67</b>	<b>65,52</b>	<b>103,84</b>	<b>1280,21</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
№943	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
№8	Пшеничный хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>450</b>	<b>34,2</b>	<b>23,96</b>	<b>95,76</b>	<b>475,86</b>
	<i>День № 5 – обед:</i>					
№24	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
«№197	Рассольник Ленинградский	<b>250</b>	<b>2,1</b>	<b>5,11</b>	<b>16,59</b>	<b>120,75</b>
№304	Рис припущенный	180	4,3	6,5	44,2	251,6
№321	Отварная сосиска	100	10,4	20,00	21,2	224
№8	Томатный соус	50	0,54	1,86	3,5	32,8
№648	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>860</b>	<b>19,13</b>	<b>37,36</b>	<b>110,59</b>	<b>760,09</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>53,33</b>	<b>61,32</b>	<b>206,35</b>	<b>1235,95</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
№19	Каша гречневая молочная	205	6,21	5,28	27,9	184
№ 3	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>455</b>	<b>15,18</b>	<b>16,26</b>	<b>58,68</b>	<b>441,6</b>
	<i>День № 6 – обед:</i>					
№59	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	6,06	5,46	79,2
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
№688	Отварные макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№294	Котлеты, рубленые из птицы	100	18,24	11,28	16,06	239,94
№693	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>810</b>	<b>29,65</b>	<b>28,12</b>	<b>86,55</b>	<b>757,79</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1265</b>	<b>44,83</b>	<b>44,38</b>	<b>145,23</b>	<b>1199,39</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
№302	Каша пшеничная с маслом слив.	210	7,51	11,72	37,05	285
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№338	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>565</b>	<b>11,8</b>	<b>16,92</b>	<b>61,55</b>	<b>451,2</b>
	<i>День № 7 – обед:</i>					
№43	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
№ 227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
№312	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>820</b>	<b>26,77</b>	<b>22,45</b>	<b>82,17</b>	<b>674,28</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>38,57</b>	<b>39,37</b>	<b>143,72</b>	<b>1125,48</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
№93	Молочный вермишелевый суп	250	7,19	6,51	23,55	181,5
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>505</b>	<b>15,28</b>	<b>14,48</b>	<b>38,37</b>	<b>346,21</b>
	<i>День № 8 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
№171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,81
№505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>850</b>	<b>33,87</b>	<b>23,45</b>	<b>97,07</b>	<b>732,83</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1355</b>	<b>49,15</b>	<b>37,93</b>	<b>135,44</b>	<b>1079,04</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
№182	Каша жидкая молочная из риса с масл.слив.	220	5,1	10,72	33,42	251
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>475</b>	<b>12,37</b>	<b>18,2</b>	<b>50,07</b>	<b>414</b>
	<i>День № 9 – обед:</i>					
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
№206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
№ 321	Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,2	224
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>810</b>	<b>20,56</b>	<b>42,41</b>	<b>80,77</b>	<b>693,03</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1285</b>	<b>32,93</b>	<b>60,61</b>	<b>130,84</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 10– завтрак:</i>					
№348	Омлет паровой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>460</b>	<b>23,29</b>	<b>33,12</b>	<b>18,21</b>	<b>465,1</b>
	<i>День № 10 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№216	Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>21,59</b>	<b>29,23</b>	<b>85,51</b>	<b>769,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1330</b>	<b>44,88</b>	<b>62,35</b>	<b>103,72</b>	<b>1234,7</b>

