

Директор

**УТВЕРЖДЕНО**  
М.П. Павлова  
«30» июня 2026 г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

Возрастная категория 11-18 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	100	1,13	6,19	4,72	79,1
№27	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,12
№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
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>30,01</b>	<b>24,54</b>	<b>104,68</b>	<b>755,89</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1335</b>	<b>46,32</b>	<b>45,46</b>	<b>161,49</b>	<b>1236,89</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	100	1,06	0,17	8,52	39,9
№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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>880</b>	<b>30,92</b>	<b>19,22</b>	<b>84,44</b>	<b>624,77</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1335</b>	<b>46,39</b>	<b>34,3</b>	<b>146,9</b>	<b>1009,17</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	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>35,76</b>	<b>29,92</b>	<b>103,04</b>	<b>821,56</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>46,7</b>	<b>41,22</b>	<b>147,24</b>	<b>1146,4</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	40	3,30	0,6	16,7	87
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>890</b>	<b>23,56</b>	<b>29,59</b>	<b>93,84</b>	<b>815,55</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>50,64</b>	<b>65,88</b>	<b>112,17</b>	<b>1326,16</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
	<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	100	0,76	6,09	2,38	67,3
«№197	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75
№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	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>920</b>	<b>21,4</b>	<b>40,16</b>	<b>119,87</b>	<b>833,05</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>55,6</b>	<b>64,12</b>	<b>215,63</b>	<b>1308,91</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	100	1,06	0,17	8,52	39,9
№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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>32,02</b>	<b>22,59</b>	<b>97,94</b>	<b>764,53</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1325</b>	<b>47,2</b>	<b>38,85</b>	<b>156,62</b>	<b>1206,13</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 белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>880</b>	<b>29,19</b>	<b>21,83</b>	<b>93,76</b>	<b>726,12</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1445</b>	<b>40,99</b>	<b>38,75</b>	<b>155,31</b>	<b>1177,32</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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>35,84</b>	<b>23,81</b>	<b>105,4</b>	<b>778,87</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>51,12</b>	<b>38,29</b>	<b>143,77</b>	<b>1125,08</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	100	0,98	6,15	3,73	74,2
№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	40	3,30	0,6	16,7	87
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>870</b>	<b>22,92</b>	<b>45,23</b>	<b>90,59</b>	<b>768,75</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>35,29</b>	<b>63,43</b>	<b>140,66</b>	<b>1182,75</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>