

Утверждаю:

Директор МБОУ "Ш-ИООО с. Нунлигран"



Габуня С.В.

Пр. № 55-ОД

от 27 апреля 2026 г.

Примерное десятидневное меню для воспитанников от 11 лет и старше, посещающих Летний оздоровительный лагерь.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергет ическая ценность (ккал.)	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	1-ый день											
	Завтрак											
	Масло сливочное порциями	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Яйцо отварное	55	6,40	5,80	0,35	80	64	13,00	3,65	0,035	0,20	
ТК №190	Каша манная молочная жидкая	250	7,4	4,1	42,8	314	114,4	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48
ТК №310	Кисель фруктовый	200	0	0	29,9	93	0	0,00	0	0,38	0,43	25
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Сыр голландский	20	6,90	9,3	7,7	91,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	ИТОГО за прием:		24,56	25,04	105,45	745,22	389,4	63,21	11,036	1,085	1,39	26,59
	Обед											
ТК № 21	Салат «витаминный»	100	1,3	3,6		72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1
ТК № 56	Борщ с капустой и картофелем	300	6,7	11	41,6	273	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
ТК № 97	Жаркое по-домашнему	170/80	19,3	19,9	33,9	374	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77

ТК №293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,056	0
	Полдник/итого обед		34,90	35,6	148,4	1040,2						
	Булочка	100	14,2	15,1	34	253	49,4	6,9	0,58	0,07		
	Чай с сахаром	200			14,8	113						
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	82	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием:		14,8	15,7	63,5	448	199,16	170,46	19,06	1,06	0,596	39,36
	Итого за день		74,3	76,3	317,4	2233,4	588,6	233,7	30,1	2,1	2,0	66,0
	2-й день:											
	Завтрак											
ТК № 191	Каша овсяная молочная жидкая	250	11,2	13,4	41,3	401	126,1	50,7	1,44	0,18	0,16	0,46
ТК № 289	Какао с молоком	200	6,6	5,3	23,7	128	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Йогурт	100	2,5	1,2	15,6	51,2	124	0	0,1	0,03	0,15	0,6
	Масло сливочное порциями	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	ИТОГО за прием		24,16	25,74	105,30	747,3	372,27	110,71	9,44	0,791	0,51	2,13
	Обед											
ТК №12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42
ТК № 53	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины	300/30	9,5	7,1	25,4	235,3	34,09	24,04	1,4	0,05	0,04	12
ТК №211	Макаронные изделия отварные	220/8	8,6	9,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	7	0,02	0
ТК №79	Рыба припущенная	120	8	12,7	28,5	285	14,92	21,6	0,47	0,14	0,13	0,2
ТК №282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55

	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,90	35	147,9	1047,5						
	Вафли	50	14,00	15	25,2	236	17,5					
	Кисель фруктовый	200	0	0	23,9	133	0	0,00	0	0,38	0,43	25
	Яблоко	200	0,60	0,6	14,7	78	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием		14,60	15,6	63,8	447	159,97	136,89	15,64	8,3	0,79	74,88
	Итого за день		73,66	76,34	317,00	2241,8	532,24	247,6	25,08	9,091	1,3	77,01
	3-й день:											
	Завтрак:											
	Яйцо отварное	55	6,40	5,80	0,35	80	64	13,00	3,65	0,035	0,20	
ТК № 78	Суп молочный с макаронными изделиями	300	14,1	14,2	29,9	378	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65
ТК №305	Кисель фруктовый	200	0	0	50	123	0,48	0	0,06	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Масло сливочное порциями	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,4	25,8	105,0	748,1	211,9	64,1	11,1	0,6	0,4	1,2
	Обед:											
ТК №14	Огурцы консервированные	100	0,84	0	0,39	4,8	7,5	0	0,36	0	0	0
ТК № 61	Суп картофельный с крупой	300	11,6	17,5	25,3	412	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
ТК №118	Рагу овощное с мясом	250	14,3	17,3	47	312	34,6	41,35	2,54	0,09	0,13	10,52
ТК №293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,34	35,9	145,59	1050						
	Пирожок с повидлом	100	12,10	14,6	29,1	243	17,2	5,4	0,28	0,05		17,5
	Сок яблочный	200	0,6	0,4	22,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	Итого за прием		14,05	15,30	63,85	447,50	108,20	173,26	15,21	1,04	0,57	129,86

	Итого за день		72,75	77,04	314,39	2245,60	419,80	237,31	26,33	1,69	1,00	131,06
	4-й день:											
	Завтрак:											
	Йогурт	100	2,5	1,2	7,6	51,2	124	0	0,1	0,03	0,15	0,6
TK №205	Плов с изюмом	250	18	18,9	53	447	20,48	40,13	0,89	0,06	0,04	1,82
TK №305	Кисель фруктовый	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,36	25,94	105,30	741,3	156,76	73,17	8,07	0,641	0,26	2,97
	Обед:											
	Помидоры консервированные	100	0,3	0,1	2,1	9,95	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
TK №54	Рассольник ленинградский	300/12	7,1	10,2	34,4	259	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7
TK №212	Макароны, запеченные с сыром	220/8	8,8	11,2	29,4	284	160,09	15,65	0,89	0,06	0,08	0,1
TK №80	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	13,2	11,6	28,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
TK №283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	75	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,10	35,5	147,5	1044,15						
	Ватрушка	100	8,60	7,4	28,1	250,2	84,7	11,2	2,4	0,06		2,6
	Молоко	200	5,50	7	19,7	122	240	18	0,12		0,08	
	Яблоко	200	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием		14,70	15	62,5	443,2	275,39	128,9	10,22	0,94	0,44	22,64
	Итого за день		73,16	76,44	315,30	2228,65	432,15	202,07	18,29	1,581	0,7	25,61
	5-й день:											
	Завтрак:											
	Яйцо отварное	55	6,40	5,80	0,35	80	64	13,00	3,65	0,035	0,20	
TK №193	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,5	12	43	371	113,44	39,64	1,03	0,16	0,14	0,46

ТК №283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	37,2	124	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,16	25,04	105,25	742,1	242,3	91,77	11,77	0,756	0,47	1,27
	Обед:											
ТК №33	Салат "Пестрый"	100	0,8	4	8,3	72	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
ТК №42, 2009г.	Суп картофельный с бобовыми	300	11,7	9,2	48,5	284	31,42	38,11	1,9	0,24	0,11	7,1
ТК № 112	Плов из говядины	300	15,1	21,3	38,6	453	20,37	54,95	3,67	0,08	0,16	0,64
ТК №282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,80	35,5	146,2	1044,2						
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	24,2	161	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Булочка школьная	100	12,90	14,6	27	216	19,4	6,9	0,58	0,2		
	Апельсин	200	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	ИТОГО за прием		14,75	15	63,35	441,5	185,4	196,69	17,63	1,31	0,645	101,72
	ИТОГО за день		73,71	75,54	314,80	2227,8	427,7	288,46	29,4	2,066	1,115	102,99
	6-й день:											
	Завтрак:											
ТК №192	Каша рисовая молочная жидкая	250	16,5	14,2	56,6	384	111,24	25,29	0,38	0,05	0,14	0,48
ТК № 310	Кисель фруктовый	200	0	0	23,9	123	0	0	0	0,38	0,43	25
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Сыр голландский	20	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,3	25,3	105,9	745,2	324,0	58,5	7,4	1,0	1,2	26,6
	Обед:											
ТК №42	Винегрет овощной	100	1	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14

ТК №60	Суп картофельный с лапшой домашней	300	7,8	7,7	36,9	249	14,78	20,93	0,85	0,08	0,06	6,6
ТК №138	Картофельное пюре	220	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
ТК №95	Гуляш	120	14,3	18,1	12,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05	0,12	0,98
	Сок плодовый	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,50	35	147,4	1044,2						
	Печенье	60	13,60	14,5	38,8	254	5,8	4	0,42	0,016	0,01	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	123	0,26	0	0,03	0	0	0
	Яблоко	200	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	ИТОГО за прием		14,30	15,1	62,6	448	185,83	182,92	18,73	1,056	0,47	39,43
	ИТОГО за день		73,1	75,4	315,9	2237,4	509,9	241,4	26,1	2,1	1,7	66,0
	7-й день:											
	Завтрак:											
	Сыр голландский	20	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
ТК №223	Запеканка из творога	250	16,4	14,7	56,8	448	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54
ТК №282	Чай с сахаром	200	0,1	0	22,8	60	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,26	25,84	105,00	746,22	479,77	69,94	7,856	0,681	1,03	1,65
	Обед:											
	Лечо консервир.	100	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
ТК №54	Рассольник ленинградский	300	7,1	10,2	35,4	259	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7
ТК №98	Печень по строгановски	120	8,2	12,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
ТК №172	Каша гречневая рассыпчатая	250	10,4	6,8	43,4	228	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
ТК №283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0

	Полдник/итого обед		34,80	35,5	148	1044,2						
	Сок плодовый	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Вафли	50	12,30	14,3	18,2	236	15	50				
	Апельсин	200	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	ИТОГО за прием		14,25	15	62,95	440,5	269,53	370,04	18,48	1,24	0,575	104,87
	ИТОГО за день		73,31	76,34	315,95	2230,92	749,3	439,98	26,336	1,921	1,605	106,52
	8-й день:											
	Завтрак:											
	Йогурт	100	2,5	1,2	7,6	51,2	124	0	0,1	0,03	0,15	0,6
ТК № 183	Каша ячневая молочная вязкая	250	13,7	13,2	41,2	339	129,39	29,69	0,78	0,12	0,15	0,44
ТК №293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Сыр порциями	20	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,46	25,64	105,40	749,42	480,81	71,41	8,826	0,831	1,14	2,44
	Обед:											
ТК №8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,5	3,7	7,7	69	37,8	13,14	0,86	0,02	0,03	15,64
ТК № 59	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом говядины	300	10,5	4	28,8	255,3	15,65	25,87	1,56	0,08	0,05	6,6
ТК № 140	Капуста тушеная	220	9,9	16,9	36	267	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
ТК №124	Птица отварная	100	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	Сок плодовый	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,30	35,9	147,2	1041,5						
	Конфета шоколадная	60	12,80	13	37	316						
	Чай сладкий	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Яблоко	200	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71

	ИТОГО за прием		14,80	15	62,9	448	301,85	174,7	17,66	0,92	0,4	67,42
	ИТОГО за день		73,56	76,54	315,50	2238,92	782,66	246,11	26,486	1,751	1,54	69,86
	9-й день:											
	Завтрак:											
	Яйцо отварное	55	11,00	8,80	0,35	80	64	13,00	3,65	0,035	0,20	
ТК № 194	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,5	10,3	44,9	373	117,9	31,94	1,61	0,12	0,16	0,46
ТК №305	Кисель фруктовый	200	0	0	36	123	0,48	0	0,06	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		24,36	24,94	105,95	743,1	194,18	77,98	12,34	0,706	0,43	1,01
	Обед:											
ТК № 21	Салат «витаминный»	100	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1
ТК №57	Рассольник домашний	300	8,1	13,2	33,6	321	23,19	24,14	0,9	0,08	0,06	10,5
ТК №180	Каша рисовая	250	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45
ТК №103	Фрикадельки мясные	120	11,3	9,3	17,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,1	0,02
ТК №283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	70	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		34,40	35,7	148,7	1047,2						
	Пирожок с повидлом	75	12,60	14,6	18,1	279	17,2	5,4	0,28	0,05		17,5
	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	99	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	ИТОГО за прием		14,55	15,3	62,85	442,5	371,9	196,58	13,63	1,01	0,555	134,38
	ИТОГО за день		73,31	75,94	317,50	2232,8	566,08	274,56	25,97	1,716	0,985	135,39
	10-й день:											
	Завтрак											
	Масло сливочное	20	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
ТК № 181	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	17,2	14,6	56,5	338	121,5	59,53	1,47	0,18	0,16	0,45
ТК №310	Кисель фруктовый	200	0	0	23,9	173	0	0,00	0	0,38	0,43	25

