

Утверждаю:

Директор МБОУ "Ш-ИООО с. Нунлигран"

Габуния С.В.



Пр № 55-ОД
от 27 апреля 2026 г

Примерное десятидневное меню для воспитанников от 7 до 11 лет , посещающих Летний оздоровительный лагерь .

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая 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	200	7,4	4,8	36,8	234	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	15	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	ИТОГО за прием:		21,56	21,74	92,45	645,22	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	250	1,7	5	21,6	173	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
ТК № 97	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	33,9	334	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,056	0
	Полдник/итого обед		29,90	29,6	128,4	900,2						
	Булочка	50	12,2	13,1	26	198	49,4	6,9	0,58	0,07		
	Чай с сахаром	200			14,8	113						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием:		12,8	13,7	55,5	382	199,16	170,46	19,06	1,06	0,596	39,36
	Итого за день		64,3	65,0	276,4	1927,4	588,6	233,7	30,1	2,1	2,0	66,0
	2-й день:											
	Завтрак											
ТК № 191	Каша овсяная молочная жидкая	200	8,2	9,4	28,3	301	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		21,16	21,74	92,30	647,3	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	250/25	9,5	7,1	8,4	235,3	34,09	24,04	1,4	0,05	0,04	12
ТК №211	Макаронные изделия отварные	180/5	3,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	7	0,02	0
ТК №79	Рыба припущенная	100	8	12,7	28,5	145	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,90	30	130,9	907,5						
	Вафли	25	12,00	13	17,2	176	17,5					
	Кисель фруктовый	200	0	0	23,9	133	0	0,00	0	0,38	0,43	25
	Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	78	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием		12,60	13,6	55,8	387	159,97	136,89	15,64	8,3	0,79	74,88
	Итого за день		63,66	65,34	279,00	1941,8	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	250	11,1	10,2	15,9	278	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	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,4	21,8	91,0	648,1	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	250	6,6	12,5	25,3	312	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
ТК №118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	30	269	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,34	30,9	128,59	907						
	Пирожок с повидлом	75	10,10	12,6	20,1	183	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		12,05	13,30	54,85	387,50	108,20	173,26	15,21	1,04	0,57	129,86

	Итого за день		62,75	66,04	274,39	1942,60	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	200	15	14,9	40,6	347	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	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,36	21,94	92,90	641,3	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	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7
TK №212	Макароны, запеченные с сыром	150/5	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	150	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,10	30,5	128,5	904,15						
	Ватрушка	50	6,60	5,4	21,1	190,2	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	150	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	Итого за прием		12,70	13	55,5	383,2	275,39	128,9	10,22	0,94	0,44	22,64
	Итого за день		63,16	65,44	276,90	1928,65	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	200	9,5	8	30,7	271	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	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,16	21,04	92,95	642,1	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	250	6,7	4,2	28,5	144	31,42	38,11	1,9	0,24	0,11	7,1
ТК № 112	Плов из говядины	250	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,80	30,5	126,2	904,2						
	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	50	10,90	12,6	19	156	19,4	6,9	0,58	0,2		
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	ИТОГО за прием		12,75	13	55,35	381,5	185,4	196,69	17,63	1,31	0,645	101,72
	ИТОГО за день		63,71	64,54	274,50	1927,8	427,7	288,46	29,4	2,066	1,115	102,99
	6-й день:											
	Завтрак:											
ТК №192	Каша рисовая молочная жидкая	200	13,5	10,2	43,6	284	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	15	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	Масло сливочное	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,3	21,3	92,9	645,2	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	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	20,93	0,85	0,08	0,06	6,6
ТК №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
ТК №95	Гуляш	110	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,50	30	128,4	904,2						
	Печенье	30	11,60	12,5	31,8	194	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	150	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71
	ИТОГО за прием		12,30	13,1	55,6	388	185,83	182,92	18,73	1,056	0,47	39,43
	ИТОГО за день		63,1	64,4	276,9	1937,4	509,9	241,4	26,1	2,1	1,7	66,0
	7-й день:											
	Завтрак:											
	Сыр голландский	15	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
ТК №223	Запеканка из творога	200	13,4	10,7	43,8	348	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	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,26	21,84	92,00	646,22	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	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7
ТК №98	Печень по строгановски	110	8,2	12,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
ТК №172	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0

	Полдник/итого обед		29,80	30,5	128	904,2						
	Сок плодовый	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Вафли	25	10,30	12,3	11,2	176	15	50				
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	51	19,5	0,45	0,06	0,045	90
	ИТОГО за прием		12,25	13	55,95	380,5	269,53	370,04	18,48	1,24	0,575	104,87
	ИТОГО за день		63,31	65,34	275,95	1930,92	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	200	10,7	9,2	28,2	239	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	15	3,90	5,3	0,7	71,12	201	0,18	0,006	0,06	0,56	0,56
	Масло сливочное	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,46	21,64	92,40	649,42	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	250/25	10,5	4	28,8	255,3	15,65	25,87	1,56	0,08	0,05	6,6
ТК № 140	Капуста тушеная	180	4,9	11,9	17	127	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,30	30,9	128,2	901,5						
	Конфета шоколадная	50	10,00	11	30	255						
	Чай сладкий	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	71	24	13,5	3,3	0,05	0,02	10,71

	ИТОГО за прием		12,00	13	55,9	387	301,85	174,7	17,66	0,92	0,4	67,42
	ИТОГО за день		62,76	65,54	276,50	1937,92	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	180/5	6,5	7,3	31,9	273	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	10	0,06	5,44	0,10	49,6	1,8	0,04	0,02	0,001	0,01	0
	Итого за прием:		21,36	21,94	92,95	643,1	194,18	77,98	12,34	0,706	0,43	1,01
	Обед:											
ТК № 21	Салат «витаминный»	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1
ТК №57	Рассольник домашний	250/10	3,1	8,2	13,6	181	23,19	24,14	0,9	0,08	0,06	10,5
ТК №180	Каша рисовая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45
ТК №103	Фрикадельки мясные	80/30	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	50	3,80	0,4	24,6	117,5	10	33	7	0,55	0,06	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,1	82,7	17,5	23,5	1,95	0,1	0,04	0
	Полдник/итого обед		29,40	30,7	128,7	907,2						
	Пирожок с повидлом	75	10,60	12,6	11,1	219	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		12,55	13,3	55,85	382,5	371,9	196,58	13,63	1,01	0,555	134,38
	ИТОГО за день		63,31	65,94	277,50	1932,8	566,08	274,56	25,97	1,716	0,985	135,39
	10-й день:											
	Завтрак											
	Масло сливочное	10	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	200	13,2	10,6	43,5	238	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

