

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря при МАОУ «Каменноозерская ООШ»

С.В.Осинца С.В.Осинцева
24.03. 2026 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В.Никитина В.В. Никитина
24.03. 2026 год



**Примерное десятидневное меню
для детей и подростков
лагеря с дневным пребыванием в летний период
при МАОУ «Каменноозерская ООШ»**

№ Р.Р	Наименование блюда	Выход в г.	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Мин.элемент. Са	Мин.элемент. Fe	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
97	Сыр порционный	15	55,9	4,0	4,1	0,8	150	0,1	0,01	0,06	0,10
340	Омлет натуральный с маслом	150/10	253	12,7	19,84	5,73	103,43	2,52	0,08	0,45	0,21
693	Какао	200	134	2,36	1,6	27,52	111,6	1,10	0,03	0,13	0,52
	Хлеб витам.	20	43,6	1,4	1,41	9,6	8,72	1,17	0,05		
	Апельсин	150	56	1,35	-	11,25	34,0	0,3	0,04	0,03	60,0
	Итого	545	542,5	21,81	26,95	54,9	407,75	5,19	0,21	0,67	60,83
	ОБЕД										
	Огурцы порционные	80	10,24	-	-	2,56	18,4	0,48	0,02	0,03	8,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118	2,9	2,5	21	10,61	0,52	0,05	0,03	2,95
461	Тефтели из говядины с соусом 587	130	428	2,3	27,3	21,83	47,90	1,27	0,04	0,10	0,91
Ттк 41	Рис припущенный с овощами	150	205	3,3	7,69	31,86	8,61	0,55	0,04	0,02	0,00
638	Компот из кураги с витамином С	200	137	1,04	-	31,61	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб витамин. ржаной	30 20	70,5 47,2	2,85 1,54	0,29 0,19	14,37 9,58	19,8 13,2	0,63 0,42	0,09 0,06		10,8 7,2
пром	Сок	200	94	1,0	-	21,2	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Итого	1060	1109,94	14,93	37,97	154,01	147	6,99	0,33	0,22	84,02
	Итого за день	1605	1652,44	36,74	64,92	208,91	554,75	12,18	0,54	0,89	144,85
№ Р.Р	Наименование блюда	Выход в г.	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Мин.элемент. Са	Мин.элемент. Fe	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С

№ Р.Р	Наименование блюда	Выход в г.	Энергетическая ценность,	Белки	Жиры	Углеводы	Мин.элементы Са	Мин.элементы Fe	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С
	ВТОРНИК		Ккал								
	Завтрак										
97	Сыр	15	55,9	4,0	4,1	0,8	150,0	0,10	0,01	0,06	0,10
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	297,6	12,36	14,04	30,72	140,7	0,5	0,0	0,02	0,02
465	Чай с молоком	150/50/15	109	1,5	1,5	20,4	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб витаминиз.	20	43,6	1,4	1,41	9,6	8,72	1,17	0,05		
	Банан	100	90,4	1,53	-	22,4	12,0	0,90	0,06	0,08	15,0
	Итого	520	596,5	20,79	21,05	83,92	364,48	2,74	0,13	0,22	15,38
	Обед										
	Огурцы порционные	80	10,24	-	-	2,56	18,4	0,48	0,02	0,03	8,0
139	Суп картофельный с горохом	250	184	6,9	6,44	24,8	40,83	1,99	0,19	0,05	0,60
541	Рагу овощное	200	154	3	7,6	18,4	45,60	1,26	0,10	0,08	14,14
411	Мясо отварное говядина	50	159	12,94	12,02	0,06	8,31	1,77	0,03	0,07	0,08
638	Компот из кураги с витамином С	200	137	1,04	-	31,61	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб витамин.	30	70,5	2,85	0,29	14,37	19,8	0,63	0,09		10,8
	Хлеб ржаной	20	47,2	1,54	0,19	9,58	13,2	0,42	0,06		7,2
	Сок	200	94	1,0	-	21,2	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00
	Итого	1030	855,94	29,27	26,54	122,58	150	9,67	0,52	0,27	94,98
	Итого за день	1550	1452,44	50,06	47,59	206,5	514,48	12,41	0,65	0,49	110,36

			Ккал								
	ПЯТНИЦА										
	Завтрак										
337	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	22	1	0,03	0,18	-
302	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	292	7,7	11,8	38,5	7,82	0,43	0,03	0,02	0,00
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминиз.	20	43,6	1,4	1,41	9,6	8,72	1,17	0,05		
	Йогурт	125	106	6,25	4,0	10,6	124,0	0,10	0,03	0,15	0,60
	Итого	610	562,6	20,65	21,91	74,1	162,8	2,73	0,14	0,35	0,60
	Обед										
	Огурцы порционные	80	10,24	-	-	2,56	18,4	0,48	0,02	0,03	2,95
137	Суп с макаронными изделиями	250	212	9,41	11,4	27,2	10,61	0,52	0,05	0,03	2,95
373	Рыба припущенная в молоке	90	262,8	24,48	16,38	4,32	43,32	0,45	0,04	0,07	0,51
520	Картофельное пюре	150	140	3,04	4,96	20,7	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	142	0,2	-	35,8	19,8	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб витамин.	30	70,5	2,85	0,29	14,37	19,8	0,63	0,09		10,8
	Хлеб ржаной	20	47,2	1,54	0,19	9,58	13,2	0,42	0,06		7,2
	Апельсин	150	56	1,35	-	11,25	34,0	0,3	0,04	0,03	60,0
	Сок	200	94	1,0	-	21,2	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Итого	1170	1034,74	77,76	33,22	146,98	210,25	7,05	0,46	0,3	102,75
	Итого за день	1780	1597,34	98,41	55,13	221,08	373,05	9,78	0,6	0,65	103,35
	Итого за неделю	8148	7552,59	278,47	251,25	1079,71	2380,78	88,77	4,15	4,86	499,49
	Итого за 2 недели	16065	15447,05	523,15	526,82	2171,75	4643,62	161,73	7,34	8,38	1011,23

Использованы документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая.

2. Рыба в детском питании используется только морская.

3. Проводится витаминизация третьих блюд

4. Применяется витаминизированный хлеб

5. Напиток «Золотой шар» (Витошка)

6. Иодированная соль