

Согласовано:

Директор МАОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 10»
27.03.2026 г.



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова



**Примерное 14 дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
2026 год**

		Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергети ческая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак											
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	40/20	170	3,09	8,57	19,52	40/20	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком	№692, 2004	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из помидоров свежих	Табл.1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Котлета из курицы	№499, 2004	100	311	20,3	21,93	8,26	100	311	20,3	21,93	8,26
Пюре картофельное	№520, 2004	150	155	3,24	5,6	21,93	200	206,7	4,32	7,47	29,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из кураги или сухофруктов	№638, 2004г	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки, кондитерские и мучные изделия

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64
Суп из разных овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90	257,4	20,03	13,39	14,38	100	286	22,26	14,88	15,98
Рис с овощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,5	38,81	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	60
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из огурцов	№7,2003	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Суп-пюре из разных овощей с гренками	№168, 2004	200/10	111	2,88	4,51	14,3	250/20	147	3,94	5,69	19,96
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,36
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	150	333	8,46	14,61	41,39	180	399,6	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед											
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник Ленинградский											
Колбаски витаминные	№ 64 2004г	100	312	18,18	25,5	2,61	100	312	18,18	25,5	2,61
Капуста тушеная	№534, 2004	70	59,5	2,06	2,13	8,14	80	69	2,35	2,43	9,3
Картофельное пюре	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63	100	103	2,16	3,74	14,63
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из апельсинов	№639, 2004	200	114	0	0	29,94	200	114	0	0	29,94

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/11	187	3,39	9,42	21,47
Хлеб витаминизированный		--	--	--	--	--	30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок фруктовый		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
обед											
Салат из отварной моркови	№ 2004	60	72	0,7	6,05	3,89	100	121	1,17	10,08	6,48
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Суфле Рыбка	№43, 2003	90	262	18,56	17,26	8,51	100	292	20,62	19,18	9,46
Пюре картофельное	№520 2004	150	197,3	4,49	5,79	30,78	180	236,7	5,39	6,95	36,94
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		--	--	--	--	--	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из огурцов свежих	№7,2003	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Щи из свежей капусты со сметаной	№124, 2004	200/6	130,4	4,29	9,26	7,45	250/10	163	5,36	1,57	9,31
Голубцы Любительские с соусом	№56, 2003	90	329	7,42	20,74	11,65	100	365,6	8,22	23,04	12,94
Греча отварная рассыпчатая	Стр 246,2004	180	400	10,15	17,53	49,67	180	400	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Бутерброд с сыром	№33,2004	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		-	-	-	-	-	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из консервированного огурца	Табл. № 24,1996	60	14,4	0,88	0,1	1,74	100	24	1,47	0,17	2,9
Суп гороховый с мясом	№139, 2004	200/15	221	9,69	11,3	22,89	250/15	227	10,18	11,64	23,13
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,36
Рагу овощное	№539, 2004	150	164,3	2,88	8,21	19,09	180	197,1	3,46	9,86	22,91
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Кисель	№648, 2004г	200	129	-	-	33,93	200	129	-	-	33,93

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед											
Салат Нежный	№ 4, 2003	60	102	0,65	9,12	4,24	100	170	1,05	15,2	7,08
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Тефтели рыбные с соусом	№332 1994 г	90	260,4	14,04	16,31	14,81	100	289,3	15,6	18,12	16,45
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка морковная с молочным соусом	№267, 2004	125/50	219	4,69	7,41	33,79	125/50	219	4,69	7,41	33,79
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Какао с молоком	№693 2004г	200	149	3,32	5,33	24,8	200	149	3,32	5,33	24,8
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Салат Здоровье	№7, 2003	60	76,8	0,76	6,05	5,04	100	128	1,26	10,08	8,40
Суп рыбный	№138, 2004	200	107,2	4,28	3,55	13,94	250	134	5,35	4,44	17,43
Суфле из цыпленка	№506, 2004	90	317,5	20,01	24,01	5,45	100	352,7	22,24	206,67	6,05
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,2004	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед											
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Рыба под сырной корочкой	№20, 2007	90	282,6	19,31	20,75	4,45	100	314	21,46	23,06	4,94
Рис с овощами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]