

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

Дл



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево

Полищук С.Ю.



**Примерное десятидневное меню
для детей в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием на первую смену 2026 г.**

Школа

ГБОУ СОШ "ОЦ" с.Тимашево

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Полищук С.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

28

день

5

месяц

2026

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная вязкая	205	7	8	41	263	15,03	32,79	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Кисель	200	5	3	19	111	55	10,2	
			хлеб	Бутерброд с конфитюром	50	3	0	28	124	12012,05	14,2	
			фрукты	Яблоки	100	1	1	15	78	11001,06	27	
			<i>итого</i>				555	16	12	103	576	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	107	1013,02	14,03	
			1 блюдо	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	168	61	13,44	
			2 блюдо	Плов с куриным филе	200	9	13	49	315	14,06	41,78	
			гарнир									
			напиток	Кофейный напиток	200	3	3	15	95	10018,01	25,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5	
			<i>итого</i>				770	21	33	126	810	
1	1	Итого за день:			1325	37	45	229	1386		186,84	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая	185	5	7	39	245	110	34,56	
			гор.блюдо	Творожная запеканка со сгущенным молоком	65	12	5	17	165	76	39,43	
			гор.напиток	Чай с сахаром витаминизированный	200	0	0	10	43	10015,03	3,4	

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	109	13001,03	5
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	21	13	90	562		82,39
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	146	57	14,71
			2 блюдо	Тефтели тушеные в соусе	110	11	15	12	205	7041,02	65,6
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	7	5	43	221	8004,03	13,63
			напиток	Компот из плодов свежих	200	0	0	28	113	10007,01	10,56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>		800	28	27	131	810		112
1	2	Итого за день:			1300	49	40	221	1372		194,39
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	205	10	7	42	259	25,01	35,33
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	40	10015,05	2,4
			хлеб								
			фрукты								
			булочное	Булочка домашняя	75	7	3	50	230	92	12,28
			<i>итого</i>		510	19	10	117	587		53,01
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	70	1039,02	11,93
			1 блюдо	Щи со сметаной на МКБ	250	2	11	11	136	10,06	20,71
			2 блюдо	Сосиска молочная с соусом	100	6	7	4	113	101,01	43,54
			гарнир	Каша гречневая с маслом	185	11	7	47	266	8001,05	23,93
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	24	90	133	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3

			фрукты								
			гор.блюдо	Омлет натуральный	75	9	15	1	158	79	33,33
			<i>итого</i>		510	24	26	71	572		77,96
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	1	5	8	73	118	12,31
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250	2	6	18	125	2008	23,31
			2 блюдо	Тефтели рыбные из филе минтая	90	12	8	12	165	7007,02	58,1
			гарнир	Рис отварной с маслом	180	5	5	48	232	8002,02	20,53
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	24	90	133	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>		840	25	25	137	810		136,75
1	5	Итого за день:			1350	49	51	208	1382		214,71
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная(из пшена и риса) «Дружба»	185	7	8	29	229	4001,02	30,93
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	40	10015,05	2,4
			хлеб	Бутерброд с конфитюром	50	3	0	28	124	12012,05	14,2
			фрукты	Яблоки	100	1	1	15	78	11001,06	27
			<i>итого</i>		535	11	9	83	471		74,53
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	111	65,01	14,14
			2 блюдо	Котлеты из говядины с соусом	110	11	6	11	156	64	56,32
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	185	12	7	53	307	117	19,71
			напиток	Кисель	200	5	3	19	111	55	10,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>		805	34	21	125	810		107,87
2	1	Итого за день:			1340	45	30	208	1281		182,4
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6	8	33	225	70	31,83
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром витаминизированный	200	0	0	10	43	10015,03	3,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с маслом на батоне	60	2	14	17	204	12012,09	25
			<i>итого</i>			500	10	22	74	530	
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	107	1013,02	14,03
			1 блюдо	Борщ на МКБ со сметаной	250	2	11	13	144	47	21,31
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8	5	6	94	7002,03	53,48
			гарнир	Макароны отварные	180	7	5	43	221	8004,03	13,63
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119	10009,01	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>			840	23	32	127	810	
2	2	Итого за день:			1340	33	54	201	1340		182,68
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	205	9	9	44	264	71	33,76
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	40	10015,05	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3

			фрукты								
			булочное	Булочка домашняя	75	7	3	50	230	92	12,28
			<i>итого</i>		510	18	12	119	592		51,44
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом	60	1	4	9	80	20,02	17,2
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на МКБ	250	6	6	20	152	2014,01	16,38
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	225	8	16	29	296	7010,07	57,63
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	24	90	133	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>		795	20	27	109	743		113,71
2	3	Итого за день:			1305	38	39	228	1335		165,15
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	185	7	7	36	234	25,04	30,43
			хлеб	Бутерброд с конфитюром	50	3	0	28	124	12012,05	14,2
			гор.напиток	Компот из плодов свежих	200	0	0	28	113	10007,01	10,56
			хлеб								
			фрукты	Яблоки	100	1	1	15	78	11001,06	27
			<i>итого</i>		535	11	8	107	549		82,19
2	4	Обед	закуска	Салат витаминный с маслом растительным	60	5	5	15	113	1006,02	16,26
			1 блюдо	Щи со сметаной на МКБ	250	2	11	11	136	10,06	20,71
			2 блюдо	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	113	101,01	43,54
			гарнир	Каша гречневая с маслом	185	10	7	47	266	8001,05	23,93
			напиток	Чай с сахаром витаминизированный	200	0	0	10	43	10015,03	3,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>		855	27	31	114	796		115,34
2	4	Итого за день:			1390	38	39	221	1345		197,53
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	9	23	215	5	39,93
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119	10009,01	9,5
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40	27
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	16	15	69	470	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	70	1039,02	11,93
			1 блюдо	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2014,13	16,68
			2 блюдо	Котлеты куриные	90	14	14	11	204	22,03	54,18
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	7	5	43	221	8004,03	13,63
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	11	46	10015,02	6,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	58	13001,02	3
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	13	67	13003,02	4,5
			<i>итого</i>			840	29	31	119	816	
2	5	Итого за день:			1340	45	46	188	1286		186,75
		Среднее значение за период:			1340	43,8	44,6	216,6	1370,1		187