

Утверждаю :

Директор МБОУ «СОШ №3»

Осташкова Тверской обл.



2026 г.

# Примерное десятидневное меню для питания учащихся в летнем оздоровительном лагере «Орлята» при МБОУ «СОШ №3»

Г.Осташков

Возрастная группа 6-11 лет

6-11

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Первый день																	
Завтрак																	
302	Каши вязкая из пшена и риса с маслом сливочным	200/5	5,80	9,2	31,80	240,00	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96			
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	138,67	132,00	29,33	2,40			
1	Булеброд с маслом сливочным	10/25	1,32	10,80	8,16	138,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0			
	Яблоко	540				582,00											
Обед																	
Огурец свежий																	
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками и рисом	60	0,80	0,10	2,8	15,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,25	38,25	1,83			
498	Компота рубленая из пшцы	90	18,63	20,16	9,00	294,30	0,04	0,14	173,7	0,38	61,58	135,81	10,36	1,49			
508	Каши рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,03	0,12		0,74	145,44	19,71	15,80	0,43			
648	Кисель	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,01	0,54	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55			
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0								
	Хлеб пшеничный	800				986,30											
Второй день																	
Завтрак																	
413	Сарделька отварная	90	11,00	24,00	1,67	273,33	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1			
511	Рис отварной	150	4,80	12,00	47,60	326,00	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13			
	Хлеб ржаной	30	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0			
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,02	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22			
	Хлеб пшеничный	500				776,33											
Обед																	
ИТОГО:		60	1,10	0,20	3,70	20,00											
Полдник свежесце																	



	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Торшени с джемом	28	1,00	5,00	18,00	123,00								
		788				840,00								

**Пятый день**

	Каши манная с маслом сливочным	200/5	3,00	8,20	20,00	172,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
311	Бруннерброд с сыром	30/30	8,06	13,54	12,51	210,86	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01
3	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,0	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
685	Абрикос	100	0,80	0,20	7,50	33,00								
		565				473,86								

**Обед**

	Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,70	20,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,90	9,90	121,00	0,05	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
140	Рыба, тушеная в сметане с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00	16,0	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
374	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,01	0,27	0,00	0,00	13,60	22,10	11,70	2,10
520	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,34
631	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0						
		810				703,00								

**Шестой день**

	Завтрак													
	Каши рисовая с маслом сливочным	200/5	2,40	6,00	23,80	163,00	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
302	Напиток кофейный	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40
392	Бруннерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
6	Слива	100	3,00	1,00	42,00	192,00								
		565				710,77								
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
110	Копченая мясная	90	16,11	7,11	14,40	189,00	0,04	21,6	0,0	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
451	Разу овощное	150	5,25	16,65	26,25	280,50	0,06	0,9	0,00	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95
541	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00					8			
699	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24



		Завтрак										Обед																
		200	10,80	12,34	21,30	334,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	1,47	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
333	Макарони с сыром	200																										
685	Чай с сахаром	50	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,00	0,03																			
	Изделие слоеное «Ванилик»	100	0,80	0,20	7,50	33,00																						
	Мандарин	550				628,00																						
ИТОГО:																												
		60	1,10	0,20	3,70	30,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83	
	Огурцы свежие	200	24,11	11,74	27,49	295,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200	0,10	0,00	2,4,20	93,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
139	Суп картофельный с горохом	200																										
284	Запеканка картофельная с мясом	200																										
699	Напиток лимонный	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	25	1,88	0,65	12,65	65,25									
	Хлеб ржаной	760				700,87																						
	Хлеб пшеничный																											
ИТОГО:																												
		200/5	5,60	14,60	36,00	194,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00	200	2,40	6,00	23,80	163,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35	
305	Каша овсяная с маслом сливочным	200																										
392	Напиток кофейный	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	
6	Брунборд с колбасой в/к	200																										
	Банан	665				749,57																						
ИТОГО:																												
		60	1,10	0,20	3,70	20,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10	
	Помидоры свежие	90	13,60	6,15	38,55	228,00	0,06	2,30	0,00	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43	150	3,75	0,00	25,20	96,00	0,00	0,00	2,13	0,00	1,533	23,20	12,27	2,13	
135	Суп из овощей	200	0,10	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	431	Печень по-строгановски												
431	Печень по-строгановски	200																										
511	Рис отечной	25	1,75	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	699	Напиток апельсиновый												
699	Напиток апельсиновый	25																										
	Хлеб ржаной	800				757,00																						
	Хлеб пшеничный																											
ИТОГО:																												

Десятый День

Завтрак

Обед

Сборник технических нормативов- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
Под общей редакцией В. Г. Дашкиной. 2004 год