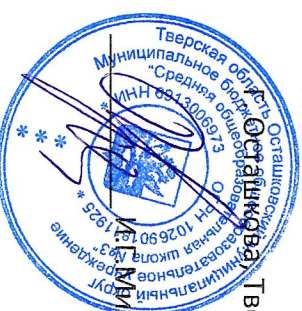


Утверждаю :

Директор МБОУ «СОШ №3»

Осташкова Тверской обл.



И.И. Михайличенко

2026 г.

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

г. Осташков

Возрастная группа 12-17 лет

142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,00	4,90	14,30	110,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	54,6	26,1	1,23
388	Компота рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
699	Компот из изюма	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,01	100	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Итого:	900				815,40								
	Третий день													
	Завтрак													
366	Запеканки из творога с пшеном	270/20	18,06	12,18	41,3	530,53	0,04	0,15	45,0	0,6	97,5	141,0	16,5	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,00	58,00	0,00	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
6	Булерброд с колбасой н/к	60	8,40	12,34	12,34	200,57								
	Итого:	550				851,50								
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	280	8,51	6,38	22,40	182,56	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27,00	312,50	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,	20,2	2,0
699	Нашток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Итого:	800,00				754,66								
	Четвертый день													
	Завтрак													
309	Каша кукурузная с маслом сливочным	250/5	5,60	3,60	29,00	220,00	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
693	Каша с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,01	100	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Банан	220	3,00	1,00	42,00	192,00								
	Итого:	700				667,25								
	Обед													
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	3,6	30,00								
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,80	10,08	12,48	163,20	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83
492	Плов из пшеницы	250	17,02	17,02	31,28	354,20	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24

	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	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								
		898				961,00								

Пятый день

			Завтрак											
311	Каша манная с маслом сливочным	250/5	3,75	10,25	25,00	215,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
3	Бумерброд 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
685	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
	Абрикос	100	0,80	0,20	7,30	33,00								
		650				637,96								

Обед

			1,10	0,20	3,70	20,00								
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	2,70	2,90	9,90	121,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23
374	Рыба, тушеная в сметане с овощами	250												
520	Пюре картофельное	100	10,60	5,10	5,60	112,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
631	Компот из свежих яблок	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,10	11,70	2,10
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
		900				788,40								

Шестой день

			Завтрак											
302	Каша 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
392	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
6	Бумерброд 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
	Сливки	100	3,00	1,00	42,00	192,00								
		565				710,77								
			Обед											
110	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
451	Комплет мясной	100	17,90	7,90	16,00	210,00	0,04	21,6	0,0	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
541	Рагу овощное	180	6,30	19,98	31,50	336,60								
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,9	0,00	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,39	14,87	75,25	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,91	17,71	91,35	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55

