

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

г.Осташков

Возрастная группа 6-11 лет



2026 г.

Директор МБОУ «СОШ №3»
Тверской обл.

Утверждаю :

2	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
	Комплект рыбная	90	11,70	7,92	13,68	176,40	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
8	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
20	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
99	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
	Хлеб пшеничный	800				710,40								

Третий День

				Завтрак										
366	Занежка из творага с повидлом	200	0,02	0,0	15,00	36,00	0,00	2,4	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
685	Чай с сахаром	60	8,40	12,34	12,34	200,57								
6	Брунбррод с колбасой п/к	500				736,17								

Итого:

139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
436	Жирное по-домашнему	200	22,25	12,25	27,00	312,50	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,03	20,2	2,0
699	Напиток 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	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
	Хлеб пшеничный	700				687,50								

Четвертый день

				Завтрак										
309	Каши кружурная с маслом сливочным	200/5	5,60	3,60	29,00	176,00	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
693	Какао 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	650				623,25								

Итого:

				Завтрак										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,5	8,4	10,4	136,0	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83
492	Плов из пшеницы	200	14,80	14,80	27,20	308,00	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96
	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		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
Тортини с джемом		28	1,00	5,00	18,00	123,00								
		788				840,00								

Пятый день

Завтрак		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
Каши манная с маслом сливочным		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
Вунтерброд с сыром		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
Чай с сахаром		100	0,80	0,20	7,50	33,00								
Абрикос		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								
Рыба, тушеная в сметане с овощами		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
Пюре картофельное		150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
Компот из свежих яблок		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 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
Итого:		810				703,00								

Шестой день

Завтрак		200/5	2,40	6,00	23,80	163,00	0,04	1,90	71,60	0,40	93,30	128,00	26,70	1,30
Каши рисовая с маслом сливочным		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
Напиток кофейный		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
Вунтерброд с колбасой в/к		100	3,00	1,00	42,00	192,00								
Слива		565				710,77								
Обед		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
Борщ с капустой и картофелем		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
Комплета мясная		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
Разгу овощное		200	0,10	0,00	25,20	96,00					8		42,4	10,0
Напиток апельсиновый		699	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	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55	
	740				790,50									
Седьмой день														
Завтрак														
302	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,20	33,20	238,00	0,42	0,0	2,43	4,06	13,64	166,5	29,28	2,43
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Изделие слоеное «Ваниль»	50	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00								
	Итого:	555				551,00								

Обед														
Итого:		60	0,80	0,10	5,60	30,00								
	Овощи свежие	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,01	0,27	10,5	0,03	1,2	25,65	12,9	0,76
132	Рассольник ленинградский	90	14,13	8,01	0,36	129,60	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,25
487	Птица отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,1	0,07	0,0	0,1	17,3	14,1	5,2	0,76
332	Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
648	Кисель	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 ржаной	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Хлеб пшеничный	800				816,10								

Восьмой день															
Итого:		200/5	6,00	8,20	33,20	238,00	0,11	0,0	0,0	0,24	19,32	95,4	12,0	0,96	
	Завтрак	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	0,06	32,4	0,0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
302	Каша ячневая с маслом сливочным	200	8,06	13,54	12,51	210,86	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13	
693	Какао с молоком	30/30	0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
3	Бульбурд с сыром	200													
	Сок	665				722,86									

Обед														
Итого:		60	0,80	0,10	5,60	30,00								
	Помидоры свежие	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
134	Суп крестьянский с пишеном	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167,20	20,31	0,82
437	Гуляш	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
508	Каша рассыпчатая зречневая	200	0,20	0,00	8,00	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
631	Компот из свежих яблок	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 ржаной	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Хлеб пшеничный	800				828,80								

Девятый день														
Итого:		60	0,80	0,10	5,60	30,00								
	Помидоры свежие	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
134	Суп крестьянский с пишеном	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167,20	20,31	0,82
437	Гуляш	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
508	Каша рассыпчатая зречневая	200	0,20	0,00	8,00	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
631	Компот из свежих яблок	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 ржаной	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Хлеб пшеничный	800				828,80								

		Завтрак										Десятый день									
		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед					
№	Наименование	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма		
33	Макаронны с сыром	200	10,80	21,30	34,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85								
35	Чай с сахаром	200	0,20	15,00	58,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4								
	Изделие слоеное «Банник»	50	8,00	43,00	203,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24								
	Мандарины	100	0,80	7,50	33,00																
	Мандарины	550			628,00																
Итого:					30,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95								
	Огурцы свежие	60	1,10	0,20	3,70	163,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,83							
139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	2,13								
284	Запеканка картофельная с мясом	200	24,11	11,74	27,49	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	10,0	1,24								
699	Напиток лимонный	25	1,75	0,00	2,40	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	0,55								
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,65	12,65	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6									
	Хлеб пшеничный	760			700,87																
Итого:					194,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00								
	Каши овсяная с маслом сливочным	200/5	5,60	14,60	36,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35								
305	Напиток кофейный	200	2,40	6,00	23,80	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13								
392	Бульбород с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	0,04	0,00	0,05	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24								
6	Банан	200	3,00	1,00	42,00	0,04	0,00														
	Банан	665			749,57																
Итого:					20,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83								
	Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,70	99,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	1,10							
	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	0,43								
135	Печень по-строгановски	90	13,60	13,60	3,90	0,06	2,30	21,10	0,08	15,33	23,20	12,27	2,13								
431	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	0,00	2,13	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24								
511	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	0,04	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55								
699	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	0,02	0,00	0,00													
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	0,02	0,00	0,00													
	Хлеб пшеничный	800			757,00																
Итого:					20,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83								