

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МКОУ «Нидымская основная школа-детский сад» ЭМР

С.В. Андриенко

**Примерное десятидневное меню для питания детей в
пришкольных лагерях
на 10 дней**

*Детский оздоровительный лагерь при
МКОУ «Нидымская основная школа-детский сад» ЭМР
2026г*

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/100	5,8	7,2	27,5	202
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
376	Чай с сахаром	15/200	0,1		15	60
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
			18,3	16,3	81,1	532
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	1/50	0,7	2,3	5,1	44
103	Суп с вермишелью и курицей	35/250	11,1	13,6	22,7	236,8
312	Картофельное пюре	1/150	3,8	4	21,7	138,3
268	Тефтели из свинины с соусом (1-вариант)	50/50	11,5	13,8	12,8	220,5
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	15	60
			29,94	33,9	111,3	839,8
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	5/100	4	0,8	30	203
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
379	Кофейный напиток	1/200	3,6	3,5	28,3	152
3	Бутерброд с сыром	15/35	6,5	8,7	14,2	161
			16,8	14,2	90,4	610
	Обед					
119	Суп картофельный с горохом	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
309	Макароны отварные	1/150	5,4	4,8	28,6	179

290	Куры тушеные с соусом	50/50	13,3	17,1	3,4	221
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	15	60
			27,7	27,5	85,2	689,8
	3 день					
	Завтрак					
16	Колбаса «Докторская»	1/50	5,5	16,5	0,8	133
173	Каша пшенная молочная	5/100	2,8	4,5	16	117
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
			10,5	21,3	42,8	366
	Обед					
71	Огурцы свежие	1/50	0,4	-	1,7	8
87	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9	8,6	85
268	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,6	6,3	40,8	249,8
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
	Хлеб «Новый»	1/30	1,5	0,3	15	65
			19,94	18,8	104,0	665,2
	4 день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	5/100	3	5,7	16,8	130
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао с молоком	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
			19,2	22,8	82,1	550,8
	Обед					
81	Борщ из свежей капусты	1/250	1,6	4,8	12,1	98,3
246	Гуляш из говядины	50/30	15,1	6,4	3,3	131
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			22,4	17,5	78,5	565,5
	5 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная геркулесовая	5/100	3	5,6	13,2	119
16	Колбаса «Докторская»	1/50	5,5	16,5	0,8	133
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
			10,7	22,4	40	368
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	1/50	0,7	2,3	5,1	44
119	Суп с зеленым горошком	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
229	Свинина тушеная с овощами	50/50	9	4,3	4,8	94
309	Макароны отварные	1/150	5,4	4,8	28,6	179

350	Кисель	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			24,2	17,0	100,8	654,8
	6 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	5/100	4,0	0,8	30	203
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
379	Кофейный напиток	15/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
			20	12,6	96,9	624,8
	Обед					
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	1,8	5	17	122,3
312	Картофельное пюре	1/150	3,8	4	21,7	140,2
268	Котлеты с соусом	50/30	7,8	6,3	40,8	249,8
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			15,3	15,5	104,0	624,5
	7 день					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	53/5	5,3	10,7	5,6	140
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
16	Колбаса «Докторская»	1/50	5,5	16,5	0,8	133
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
			15,7	28,7	50,3	483
	Обед					
97	Суп картофельный	1/250	2,4	2,8	2,9	132,3
288	Куры отварные	1/75	17,5	17,1	1,4	229,5
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			26,54	26,2	86,4	778,2
	8 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная пшеничная	5/100	4,3	6,2	23	165
	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
382	Какао	1/200	3,8	8	26,7	150,8
			17,8	22,1	70,4	491,8
	Обед					
87	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9	8,6	85
245	Бефстроганов	50/50	15,3	4,0	4,2	114
309	Макаронные отварные	1/150	5,4	4,8	28,6	179
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			24,3	13,9	65,9	486,2

	9 день					
	Завтрак					
224	Запеканка из творога	50/20	8,6	6,5	35,6	235
	Колбаса «Докторская»	1/50	5,5	16,5	0,8	133
379	Кофейный напиток	1/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
			22,5	27,2	93,6	669,8
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	1/50	0,7	2,3	5,1	44
119	Суп с горохом	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
234	Котлета с маслом	50/5	7,4	9,4	5,8	137
312	Картофельное пюре	1/150	3,8	4,0	21,7	138,3
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			20,9	21,3	65,3	598,3
	10 день					
	Завтрак					
	Каша молочная геркулесовая	5/100	3	5,6	13,2	119
	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Хлеб	1/35	2,1	0,3	11	56
			16,5	21,5	60,6	445,8
	Обед					
81	Борщ	1/250	1,6	4,8	12	98,3
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
246	Гуляш	50/30	15,1	6,4	33	131
350	Кисель	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
			22,5	16,3	137,4	635,3

Примерное меню составлено на основе:

- «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г. и
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под.ред. В. Т. Лапшиной.