

Утверждаю
Врио директора МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
О.А. Хоменко
« 23 » 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в
МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
от 6,5 лет до 10 лет**

1 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	200	3,09	4,07	36,98	197,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Пряник	60	10,84	2,40	10,88	191,67
	ИТОГО	510	18,84	18,60	79,89	604,96
	Обед					
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
536	Тефтели мясные	75	11,87	9,83	11,71	171,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67
	Помидор свежий	60	0,60	0,12	2,28	14,40
	Яблоко	150	1,20	1,20	11,70	70,50
	Печенье	20	3,36	2,20	6,78	62,40
	ИТОГО	1025	31,34	35,91	130,08	980,59
	Полдник					
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80

	Вафли	100	11,60	5, 86	56,60	404,26
	ИТОГО	300	11,74	5,90	84,1	515,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1835	61,92	60,41	294,07	2100,61

2 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Пельмени с бульоном	180/80	10,40	11,00	25,70	176,90
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Вафли	50	5,80	2,93	28,30	202,13
	ИТОГО	560	21,11	26,06	86,03	595,32
	Обед					
208	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
304	Плов из птицы	200	19,33	17,00	35,69	377,00
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	Фрукт (груша)	200	4,12	3,35	16,20	102,40
	Конфета	30	2,98	5,15	14,97	108,70
	ИТОГО	990	31,16	32,68	131,34	942,59
	Полдник					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Печенье	100	6,20	7,1	47,0	276,70
	ИТОГО	300	6,4	7,1	61,0	304,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	58,67	65,84	278,37	1733,91

3 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
--------------	-----------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------

			Б	Ж	У	ценность
	Завтрак					
688	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	150/30	5,52	4,52	26,45	168,45
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Шоколад	40	7,96	21,55	26,98	194,65
	ИТОГО	470	18,39	38,2	85,46	579,39
	Обед					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
436	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Фрукт (апельсин)	200	0,77	0,62	18,93	84,62
	Конфета	30	1,08	9,15	24,97	158,70
	ИТОГО	940	27,30	24,24	125,70	805,25
	Полдник					
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон	100	7,6	3,0	51,4	262,0
	ИТОГО	300	7,64	3,0	76,16	356,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	53,33	65,44	287,32	1740,84

4 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
390	Каша вермишелевая молочная	180	6,24	6,10	19,70	158,64
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89

	Йогурт	75	2,60	1,20	15,40	85,00
	Печенье	20	3,36	2,20	6,78	62,40
	Конфета	30	3,13	4,15	14,97	144,70
	ИТОГО	555	20,24	25,78	88,88	667,03
	Обед					
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
187	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,10	6,30	38,70	243,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00
	Огурец	60	0,72	6,05	3,00	12,30
	Банан	200	1,50	0,50	21,00	162,00
959	Какао	200	0,64	0,00	15,49	45,20
	ИТОГО	1040,0	26,05	28,57	131,22	884,89
	Полдник					
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Печенье	100	6,20	7,10	47,00	276,70
	ИТОГО	300	6,40	7,10	61,00	304,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1895	52,69	61,45	281,1	1856,62

5 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Вареники с картошкой	150	9,20	7,20	38,00	240,00
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Мини-рулет	20	3,30	0,40	11,90	99,00
	ИТОГО	420	17,41	19,73	81,93	555,29
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,00

694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
591	Гуляш	75	15,72	13,89	4,76	118,20
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	Конфета	30	1,08	9,15	24,97	158,70
	ИТОГО	815	30,51	40,58	111,86	831,14
	Полдник					
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Вафли	100	11,60	5,86	56,60	404,26
	ИТОГО	300	11,74	5,90	84,10	515,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1535	59,66	66,21	277,89	1901,49

6 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
390	Каша манная молочная	180	6,24	6,10	19,70	158,64
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Вафли	50	7,80	2,93	28,30	202,13
	ИТОГО	480	18,95	21,16	80,03	577,06
	Обед					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80
679	Каша пшеничная	150	7,43	9,57	27,59	173,32
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67
	Помидор свежий	60	0,60	0,12	2,28	14,40
	Тефтеля мясная	75	11,87	9,83	11,71	171,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт (яблоко)	150	1,20	1,20	11,70	70,50
	ИТОГО	985	25,09	24,76	115,14	741,91
	Полдник					
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

	Печенье	100	6,20	7,10	47,00	276,70
	ИТОГО	300	6,40	7,10	61,00	304,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	50,44	53,02	256,17	1623,67

7 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Пельмени с бульоном	180/80	10,40	11,00	25,70	176,90
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Шоколад	40	5,06	10,25	26,98	194,65
	ИТОГО	540	20,37	25,18	84,61	476,44
	Обед					
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75
304	Плов из птицы	200	19,33	17,00	35,69	377,00
43	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,85	3,05	5,19	51,54
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
	Йогурт	75	2,60	1,20	15,40	85,00
	ИТОГО	835	25,37	26,81	122,53	841,71
	Полдник					
	Какао	200	0,64	0,00	15,49	45,20
	Пряник	100	18,06	4,00	18,13	319,45
	ИТОГО	300	18,70	4,00	33,62	364,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	64,44	55,99	240,76	1682,8

8 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	200	3,09	4,07	36,98	197,00

42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Пряник	60	10,84	2,40	10,88	191,67
	ИТОГО	510	18,84	18,60	79,89	604,96
	Обед					
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Тефтели мясные	75	11,87	9,83	11,71	171,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67
	Огурец	60	0,72	6,05	3,00	12,30
	Фрукт (апельсин)	200	0,77	0,62	18,93	84,62
	ИТОГО	1035	25,35	27,91	131,87	818,81
	Полдник					
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Вафли	100	4,30	8,0	56,00	313,00
	ИТОГО	300	4,50	8,00	70,00	341,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845	48,69	54,51	281,76	1764,77

9 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
688	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	150/30	5,52	4,52	26,45	168,45
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Круассан	50	9,67	6,15	24,97	178,70
	ИТОГО	480	20,10	22,80	83,45	563,44
	Обед					
204	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,68	2,80	17,14	104,50
436	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52
959	Какао	200	0,64	0,00	15,49	45,20
	Шоколад	45	5,06	15,35	37,98	294,65
	ИТОГО	755	26,63	26,96	111,47	767,72
	Полдник					
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Печенье	100	6,20	7,10	47,00	276,70
	ИТОГО	300	6,24	7,10	71,76	370,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1535	52,97	56,86	266,68	1702,06

10 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Вареники с картошкой	150	9,20	7,20	38,00	240,00
41	Масло слив.	10	0,00	8,20	0,10	75,00
42	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	76,89
	Мини-рулет	20	3,30	0,40	11,90	99,00
	ИТОГО	420	17,41	19,73	81,93	555,29
	Обед					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
587	Сельдь соленая с зеленым горошком и растит.маслом	75	12,38	14,07	1,80	184,90
	Помидор свежий	60	0,60	0,12	2,28	14,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	162,00

	ИТОГО	985	25,48	25,64	101,42	788,27
	Полдник					
959	Какао	200	0,64	0,00	15,49	45,20
	Печенье	100	6.20	7,10	47.00	276.70
	ИТОГО	300	6.84	7,10	62.49	321,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	49,73	52,47	245,84	1665,46