

# МОУ Николаевская СШ

Согласовано

Директор школы \_\_\_\_\_ И. Н. Тюрина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 год

Утверждаю

Директор лагеря \_\_\_\_\_ Володина Л.Н  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 год

## Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря «Радуга» с дневным пребыванием

2025 год

№ рецеп тур	наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	калорий ность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>								
<i>1-й день</i>														
	<b>Завтрак</b>													
284	Омлет натуральный	200	11,4	17,4	20,07	209		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
1	Бутерброд с сыром	15//5//15	1,17	8,69	7,78	112								
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	122		3			1		1	0,2
847	Яблоко	200	0,4	0,4	9,86	94								
	<b>Итого</b>		<b>15,48</b>	<b>29,3</b>	<b>60,24</b>	<b>537</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>14,5</b>	<b>0,95</b>
	<b>Обед</b>													
62	Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,01	9,69	88								
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183	0,008	1,68			36,8	30,4	24	114
416	Котлета мясная	100/5	17,26	23,9	17,72	350								
469	Макароны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
627	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,04	57,2								
	<b>Итого</b>		<b>38,64</b>	<b>43,8</b>	<b>140,9</b>	<b>1074</b>	<b>0,098</b>	<b>5,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>50,8</b>	<b>115</b>
	<b>Всего</b>		<b>54,12</b>	<b>73,1</b>	<b>201,2</b>	<b>1611</b>	<b>0,098</b>	<b>8,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80,5</b>	<b>177</b>	<b>65,3</b>	<b>116</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий нось	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15

*2-й день*

<b>Завтрак</b>														
4/149	Каша пшеничная, молочная вязкая	205	8,76	8,15	44,2	274								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
588	Компот из кураги	1/200	0,48	-	33,54	129	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Мандарин	200	0,4	0,4	9,86	94								
	Вафли	100	5,68	23,8	56,65	460								
	<b>Итого</b>		<b>16,49</b>	<b>41,1</b>	<b>152</b>	<b>1070</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
71	Салат из моркови	100	1,12	10,1	11,01	137	0,01	5			40	76	18	71
120	Щи из свежей капусты	250/20	8,06	7,64	10,9	142	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
469	Запеканка из творога	150/50	29,22	12,1	29,1	342		сл			9,5	75,5	13,5	124
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	1
702	Кисломолочный продукт (Ряженка)	1/200	7,8	5	8,4	108	0,01	0,3			248		28	702
	<b>Итого</b>		<b>49,87</b>	<b>36,3</b>	<b>84,85</b>	<b>853</b>	<b>0,13</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>377</b>	<b>261</b>	<b>101</b>	<b>939,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>66,36</b>	<b>77,3</b>	<b>236,9</b>	<b>1923</b>	<b>0,13</b>	<b>17,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>378</b>	<b>261</b>	<b>102</b>	<b>939,6</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	калорий ность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>3-й день</i>														
<b>Завтрак</b>														
4/149	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	205	8,63	9,52	38,82	532								
1	Бутерброд с сыром	15//5//15	1,17	8,69	7,78	112								
1008	Лимонный напиток	1/200	0,2	-	15,04	66	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Яблоко	200	0,4	0,3	10,3	94								
	Карамель	100	4,6	8,1	77	382								
	<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>26,6</b>	<b>148,9</b>	<b>1187</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,7	0,02	12,5			9,34			0,37
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,3	14,65	113	0,1	8,33	0		25	96,9	29,5	1,24
332	Тефтели рыбные	100/75	14,26	12,5	19,23	242								
437	Пюре гороховое	1/200	60,8	14,4	109,4	783	0,09	3,6			28	55	20	0,7
407	Сок фруктовый «Мультифрукт»	1/200	2	0,2	20	92								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	<b>Итого</b>		<b>87,99</b>	<b>38</b>	<b>192,2</b>	<b>1427</b>	<b>0,21</b>	<b>24,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,5</b>	<b>168</b>	<b>56,3</b>	<b>2,63</b>

	<b>Всего</b>		<b>103</b>	<b>64,6</b>	<b>341,1</b>	<b>2614</b>	<b>0,21</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,5</b>	<b>168</b>	<b>57,3</b>	<b>2,83</b>
--	--------------	--	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------	----------	-------------	------------	-------------	-------------

№ рецеп тур	наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	калорий ность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>4-й день</i>														
<b>Завтрак</b>														
4/149	Каша пшеничная, молочная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	244	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
345	Бутерброд с сыром	15//5//15	4,41	7,32	7,71	129								
702	Компот из изюма	1/200	0,36		34,14	130	130		сл		16	26	8	0,6
847	Яблоко	200	0,4	0,3	10,3	94								
	<b>Итого</b>		<b>12,61</b>	<b>15,7</b>	<b>87,43</b>	<b>597</b>	<b>130</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>131</b>	<b>20</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0		17,6	32,9	17,8	0,84
129	Рассольник ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,08	180	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,6	5,44	534		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
472	Пюре картофельное	1/200	4,36	6,2	35	206	0,09	3,6			28	55	20	0,7
591	Кисель	200	0,1	-	31,46	119								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	<b>Итого</b>		<b>52,37</b>	<b>63,2</b>	<b>122,1</b>	<b>1241</b>	<b>0,26</b>	<b>33,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>273</b>	<b>92,9</b>	<b>44,01</b>
	<b>Всего</b>		<b>64,98</b>	<b>78,9</b>	<b>209,6</b>	<b>1838</b>	<b>130,3</b>	<b>33,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>227</b>	<b>404</b>	<b>113</b>	<b>44,91</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>5-й день</i>														
<b>Завтрак</b>														
4/149	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	200/10	8,53	7,87	40,79	258								
407	Сок яблочный натуральный	1/200	2	0,2	20	92								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
	Печенье	100,00	2,3	3,39	20,7	118								
	<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>20,2</b>	<b>89,27</b>	<b>581</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат витаминный	100	1,14	10	11,23	138	0,01	4			40	76	18	0,6
193	Свекольник	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,04	5,6			34	78	21	1
436	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,3	22,13	334								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148	сл		сл		16	26	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>16,62</b>	<b>40,1</b>	<b>99,39</b>	<b>900</b>	<b>0,05</b>	<b>9,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,2</b>	<b>196</b>	<b>53,8</b>	<b>2,52</b>
	<b>Всего</b>		<b>30,62</b>	<b>60,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1481</b>	<b>0,05</b>	<b>9,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,2</b>	<b>196</b>	<b>53,8</b>	<b>2,52</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>6-й день</i>														
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка из творога	150/20	29,22	12,1	29,1	342		сл			9,5	75,5	13,5	124
627	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,04	57,2	сл	3			1	сл	1	0,2
1	Бутерброд со сливочным маслом	15г/10г	1,17	8,69	7,78	112								
847	Яблоко	200	0,4	0,4	9,86	94								
	<b>Итого</b>		<b>30,99</b>	<b>21,2</b>	<b>61,78</b>	<b>606</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>14,5</b>	<b>124,2</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,9	40	13,3	0,57
110	Борщ с капустой, с картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,04	5,6			34	78	21	1
330	Шницель рыбный	95/5	12,92	12,5	8,02	194	0,04	сл			9,5	75,5	13,5	0,75
469	Макаронны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272	0,09	3,6			28	55	20	0,7
407	Сок фруктовый «Мультифрукт»	1/200	2	0,2	20	92								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	<b>Итого</b>		<b>34,55</b>	<b>33,3</b>	<b>121,9</b>	<b>906</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98,6</b>	<b>265</b>	<b>74,6</b>	<b>3,34</b>
	<b>Всего</b>		<b>65,54</b>	<b>54,5</b>	<b>183,6</b>	<b>1512</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>109</b>	<b>340</b>	<b>89,1</b>	<b>127,5</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
123	Вареники ленивые	200/10	32,49	9,82	33,22	351					14	58	21	1,7
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90			19,2			0,57
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
847	Яблоко	250	0,4	0,4	9,86	94								
	<b>Итого</b>		<b>34,67</b>	<b>19,2</b>	<b>69,53</b>	<b>637</b>	<b>0,01</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,2</b>	<b>58</b>	<b>21</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,7	0,02	12,5			9,34			0,37
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	250/35	5,99	7,54	15,53	148								
4/149	Каша «Дружба»	205	7,62	7,72	48,44	267		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
702	Кисломолочный продукт (Снежок)	1/200	7,8	5	8,4	108	0,01	0,3			248		28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>26,16</b>	<b>27,9</b>	<b>101,3</b>	<b>721</b>	<b>0,03</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>272</b>	<b>91,9</b>	<b>48,3</b>	<b>1,64</b>
	<b>Всего</b>		<b>60,83</b>	<b>47</b>	<b>170,8</b>	<b>1357</b>	<b>0,04</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>305</b>	<b>150</b>	<b>69,3</b>	<b>3,91</b>



№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
4/149	Каша манная молочная вязкая	205	7,83	7,08	42,2	253								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
591	Кисель	200	0,1	-	31,46	119	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Апельсин	250	0,76	-	11,92	48,6								
	Конфеты	100	7,5	39	48	570								
	<b>Итого</b>		<b>17,36</b>	<b>54,8</b>	<b>141,4</b>	<b>1103</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0		17,6	32,9	17,8	0,84
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
439	Птица отварная	100	20,78	21	0,99	276	0,04	0,8			22	188	16	0,6
472	Пюре картофельное	1/200	4,36	6,2	35	206	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	-	33,54	129		3			1		1	0,2
	<b>Итого</b>		<b>38,61</b>	<b>42,6</b>	<b>121,5</b>	<b>996</b>	<b>0,198</b>	<b>29,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>111</b>	<b>323</b>	<b>85,6</b>	<b>2,82</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,97</b>	<b>97,4</b>	<b>262,9</b>	<b>2099</b>	<b>0,198</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>323</b>	<b>86,6</b>	<b>3,02</b>

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>10-й день</i>														
	<b>Завтрак</b>													
4	Каша рисовая молочная	200/5	5,92	7,04	43,97	252	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
2	Бутерброд с сыром	15//5//15	5,16	8,67	7,76	129								
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Яблоко	250	0,4	0,4	9,86	94								
	Печенье	100,00	2,3	3,39	20,7	118								
	<b>Итого</b>		<b>17,55</b>	<b>23,4</b>	<b>108,1</b>	<b>741</b>	<b>0,025</b>	<b>3,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>105</b>	<b>13</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,9	40	13,3	0,57
110	Борщ с капустой и картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
309	Рыба, тушеная с овощами	100	11,66	4,03	4,83	101	0,04	0,08			22	188	16	0,6
463	Гречка рассыпчатая	200	10,2	7,1	55,1	313	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
1008	Лимонный напиток	1/200	0,2	-	15,04	66								
	<b>Итого</b>		<b>34,53</b>	<b>26</b>	<b>117,6</b>	<b>828</b>	<b>0,168</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>330</b>	<b>80,1</b>	<b>2,35</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,08</b>	<b>49,4</b>	<b>225,7</b>	<b>1569</b>	<b>0,193</b>	<b>18</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>191</b>	<b>435</b>	<b>93,1</b>	<b>2,85</b>