

Согласовано:
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:
Директор МКОУ ООШ № 6



**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей с 12 лет
находящихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе общеобразовательного учреждения
для столовой при МКОУ ООШ № 6
2026г.
в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	285,8	14,25	23,1	64,5
693/2004	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	Фрукт (яблоко)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	650	766,4	22,88	30,39	131,28

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	100	71,3	1,4	5,1	8,8
170/2004	Суп-пюре гороховый с мясом отв.и с гречками	270	302,5	8,3	11	37
тгк35	Биштекс Любительский с/с	120	139,3	12,1	9,2	15,6
тгк320	Спагетти отварные	180	228,6	6,4	4,4	40
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
пром.	Кондит.изделие	50	106,6	0,8	6,8	30,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	980	1034,3	33,2	37,2	169,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	1800,7	56,08	67,59	301,18

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	180/10	231,58	9,24	11,14	47,12
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	20,06
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	111	1,7	2,8	9,7
413\2016	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	565	816,58	25,54	33,84	107,48

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
71/2004	Винегрет овощной	100	124	1,4	10,1	6,8
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	270	311	9,06	9,6	25
12\8\2011	Гуляш из мяса говядины	100	143,9	5,3	7,8	7
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	241	9	9,4	44
705/2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	3,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	975	1142,9	34,36	41,25	162,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	1959,48	59,9	75,09	270,39

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50\2003	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	389	14,68	11,72	43,74
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	125,22	3,2	4,2	12,5
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	700,18	21,1	16,96	100,94

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и со сметаной	270	242,3	6,5	10	39,1
453\2022	Рыба, запеченная с сыром	100	252,6	11,3	11	10,6
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	23
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
35\1999	Манник	75	151,7	6	7	30,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	885	998,6	35,3	34,9	144,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	1698,78	56,4	51,86	245,34

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
366\2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	346,6	18,6	14,4	33,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
ттк309	Гребешок школьный	100	110,1	5	4,1	12,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	688,7	27,7	21,6	86,1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17\2004	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	141,3	6,1	3,2	6,9
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	260	280,42	8,7	10,6	45
403\1994	Плов из мяса свинины	250	357,1	18,4	17	23
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	870	951,42	37,5	31,4	127,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	1640,12	65,2	53	214

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	329,93	18,87	16,2	22,2
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
379\2007	Кофейный напиток с молоком	200	76,2	3,1	3,7	29,4
	Фрукт (мандарин)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	650	768,13	26,52	23,65	100,8

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	270	265,6	6,1	8,5	30
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная подгарнировка (помидор св.)	285	434,9	16,7	16,9	23,6
701/2004	Напиток из св.яблок	200	102	0,1	0	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
568\2011	Пицца Школьная	100	189,3	6,1	6,4	28,4
	ИТОГО :	915	1108,8	32,9	32,4	132,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1565	1876,93	59,42	56,05	232,9

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	386,98	12	13	63
413\2016	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	705,98	21,9	22,3	101,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зел.луком	100	71,3	1,4	5,1	8,8
147/2004	Суп с макаронными изделиями и мясом отв. (свинина)	270	176,2	4,5	6	22
54-1м	Бефстроганов из говядины	100	209,3	15	15,5	2,3
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	241	9	9,4	44
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
пром.	Кондит.изделие	20	106,6	3,6	6,8	10,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	930	977	37,8	43,4	140,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	1682,98	59,7	65,7	242,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	191	1,7	2,8	19,7
204/2007	Макаронные изд. с сыром	180	339,2	16	24	56,4
693/2004	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
Пром.	Кисло-молочный продукт (йогурт)	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	585	837,8	30,98	34,44	125,58

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
71/2004	Винегрет овощной	100	124	1,4	10,1	6,8
131/2004	Рассольник Домашний с мясом отв. и со сметаной	270	269	4	9,2	32
436\2004	Жаркое по-домашнему с мясом	200	299,1	13,2	13,6	43,2
ттк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
568\2011	Пицца Школьная	100	189,3	6,1	6,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	930	1086,68	29,04	40,05	154,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	1924,48	60,02	74,49	280,04

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	180/10	231,58	9,24	11,14	47,12
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	20,06
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	125,22	3,2	4,2	12,5
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	565	804,76	26,01	33,73	107,78

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
19/2003	Салат картофельный с огурцами консервированными.	100	71,6	1,3	4	5,8
82/2007	Борщ из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	270	265,6	6,1	8,5	30
ттк319	Люля-кебаб с соусом	110	187,9	8,9	11,4	15
304/2007	Рис отварной	180	210,9	11,1	5	42,9
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
456\2016	Булочка Веснушка	100	89,7	3,8	5,4	18,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	1020	1011,7	35,4	35	150
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1585	1816,46	61,41	68,73	257,78

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
366\2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	346,6	18,6	14,4	33,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	686,6	23,35	18,15	90,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность			
			ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зел.луком	100	71,3	1,4	5,1	8,8
139\2004	Суп картофельный с бобовыми,мясом отв. и гречками	270	227,8	4,7	5	18,7
ттк 26	Филе кури запечённое с сыром.	100	356,5	14,4	12,2	15,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	30
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	910	1045,2	31,2	31,9	126
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1731,8	54,55	50,05	216,4

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
121/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	250	286,9	17,1	14,3	38,2
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт (мандарин)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	640	704,86	21,52	18,14	100,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	270	311	9,06	7	44,1
тгк317	Биштекс "Отличник"	100	194,1	8,9	8,3	5
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец св.)	220	294,12	12	9,6	49
701/2004	Напиток из св.яблок	200	102	0,1	0	26
пром.	Пирожное глазированное	80	97,2	2,8	1,1	18,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	930	1115,42	36,76	26,6	166,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	1820,28	58,28	44,74	267,2