



Утверждено: _____
Директор школы _____ Ю.Н.Дитяткова
Приказ № 28 от 19.08.2025г. 2025г

Примерное десятидневное меню для организации питания в летнем лагере

Новооскольского района Белгородской области

Возрастная категория: от 7 лет до 17 лет

2025 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	291
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПП
	Овощи порцией (отуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
Итого за завтрак	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
		450	24,808	12,254	94,718	589,8	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПП
	Биточки паровые с соусом сметанным	80	6,8	5,89	8,79	203	268/330
	Макароны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	203
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за обед		735	22,44	16,45	66,32	791,35	
Полдник	Йогурт, 100 г.	100	4,1	1,5	5,9	57	ПП
	Фрукты (нектарин)	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,80	167,00	ПП
		290	8,8	5,92	52,2	290	
Итого за день		1475	56,048	34,624	213,238	1671,15	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	145	13,48	24	2,55	280	210
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
Итого за завтрак		455	20,01	32,44	34,66	510,2	589
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по -домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
Итого за обед		725	20,32	35,61	47,02	789,85	347
Полдник	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ПР
	Булочка школьная	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
Итого за полдник		350	8,6	3,73	84,63	409,4	
Итого за день		1530	48,93	71,78	166,31	1709,45	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Сырники из творога с соусом сметанным	150	18,41	16,44	14,63	279,38	219/330
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100	379
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПП
Итого за завтрак		390	29,18	19,92	79,78	614,38	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,80	17,40	118,25	103
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПП
	Мясо куриное тушеное в соусе сметанном	100	13,28	10,84	2,9	162	290/330
	Рис отварной	150	3,65	5,3	36,68	209,7	304
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Обед за обед	800	25,95	20,18	76,66	793,05	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПП
	Пирожки с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	ПП
	Фрукты (персик)	150	1,40	0,40	12,10	58,50	ПП
Итого за полдник		450	12,4	8,93	81,6	462,17	
Итого за день		1640	67,53	49,03	238,04	1869,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Котлета	55	6,45	16,71	6,61	204	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137	203
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПП
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		460	18,36	21,64	93,27	643,2	847
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	104
	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,60	105
	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,02	3,96	13,99	105	125
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	233/328
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПП
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПП
	Итого за обед	790	24,46	18,87	62,99	729,7	
Полдник	Кондитерское изделие Шокопай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	ПП
	Йогурт, 100 г.	100	2,8	2,4	14,7	92	ПП
	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	ПП
Итого за полдник		328	6,9	8,5	75,3	408,6	
Итого за день		1578	49,72	49,01	231,56	1781,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженым	140	20,46	15,48	39,2	378	223
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за завтрак	390	26,33	23,8	69,03	595	
Обед	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПП
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	108
	Клецки	65	2,66	2,44	11,72	87,88	109
	Гуляш из мяса	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПП
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед		875	32,38	46,02	108,81	1191,03	
Полдник	Фрукты (нектарин)	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПП
	Булочка школьная	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПП
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПП
Итого за полдник		400	14,7	7,03	80,83	438	
Итого за день		1665	73,412	76,85	258,67	2224,03	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная с рисовой крупой	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
		490	21,858	19,664	100,478	667,6	
Итого за завтрак		250	1,77	4,95	7,90	89,80	88
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
	Овощи порцией (помидоры)	100	9,75	0,74	3,80	105,00	229
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	2,09	7,05	14,07	130	145
	Картофель тушеный с луком	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,83	0,11	40,01	166,00	349
Итого за обед		750	20,695	14,07	70,46	733,9	
Полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ПР
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Булочка школьная	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
		350	8,6	3,73	84,63	409,4	
Итого за полдник		1590	51,153	37,464	255,568	1810,9	
Итого за день							

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	204
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		365	10,89	17,46	51,21	405	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Тефтели с соусом сметанным и томатом	110	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
Итого за обед		660	15,612	20,07	59,27	678,65	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПР
	Фрукты (персик)	150	1,40	0,40	12,10	58,50	ПР
Итого за полдник		350	6,4	3,6	20,6	145,5	
Итого за день		1375	32,902	41,13	131,08	1229,15	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		490	18,86	16,14	96,86	609	
Обед	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	103,70	82
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной с луком	115	2,38	5,36	15,98	128	126
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед		765	20,852	16,54	67,37	712,6	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Пирожки с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	ПР
Итого за полдник		300	6,2	5,33	80	396,67	
Итого за день		1555	45,912	38,01	244,23	1718,27	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Курица отварная с соусом сметанным	80	12,13	14,81	2,00	190,00	288/330
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137	203
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		425	23,62	19,68	87,52	622	
Итого за завтрак Обед	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
	Плов из свинины	150	12,62	28,17	25,89	408	265
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,01	166,00	349
Итого обед Полдник	Фрукты (нектарин)	700	24,96	34,71	85,94	959,35	
	Сок фруктовый	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПР
		200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Булочка школьная	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
Итого за полдник Итого за день		400	9,9	3,83	91,33	431	
		1525	58,48	58,22	264,79	2012,35	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243	218
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100	379
	Итого за завтрак	370	25,24	19,72	55,64	500	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	104
	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,60	105
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Итого	695	27,81	20,48	105,63	918,5	
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПР
Полдник	Булочка школьная	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	ПР
	Итого за полдник	450	16	7,53	106,33	564	
Итого за день		1515	69,05	47,73	267,6	1982,5	
Среднее значение за период:		1545	55	50	227	1801	