

УТВЕРЖДЕНО:



И.П. Боковикова

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Приказ от 26.05.2026 №60-х

**Примерное 10-и дневное меню
для лагеря с дневным пребыванием**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	190,38	109
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,14	45,64	300
	Бутерброд с сыром с маслом	20/20/10	6,67	13,08	10,11	180,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за завтрак:		500	16,00	21,61	70,38	496,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец свежий	60	0,55	0,10	2,30	11,50	345
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Тефтели из говядины (ежики)	90	13,7	15,0	7,3	197,2	189
	Рис	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	68,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	84,08	
Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	84,08		
Итого за обед:		760	28,62	26,63	115,21	735,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	150	0	0	0	332,8	380
Итого за полдник		150	0	0	0	332,8	380

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Йогурт	200/5	7,44	8,07	35,28	240,92	108
	Плюшка московская	20/35/10	1,77	7,8	32,95	190,3	381
	Сок	200/38/8	3,78	3,91	26,04	145,15	271
Итого за завтрак		546	15,99	20,22	114,07	656,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Суп с фрикадельками	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Нагеттсы куриные	200	4,02	9,04	25,9	99,68	42
	Пюре картофельное	90/5	23,43	23,43	1,25	280,02	212
	Томат	150	3,38	5,08	40,27	190,18	224
	Компот из яблок	200	0,33	0,00	22,66	81,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	84,62	
Итого за обед		765	38	38,41	132,71	749,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Яблоко	80	5,83	9,43	49,07	280,27	312
Итого за полдник		302	5,90	9,44	64,38	331,89	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша дружба	205	5,12	6.62	32,61	190,13	114
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	38,64	300
	Бутерброд с сыром	60	6,00	0,88	39,60	171,24	
Итого за завтрак:		520	16,32	12,1	84,53	452,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246
	Суп с макаронными изделиями	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Гуляш из говядины	70/20	21,68	24,21	6,74	280,53	180
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	253,8	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	100,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	84,62	
Итого за обед:		760	39,5	33,55	132,37	891,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	100	7,68	7,35	58,83	280,17	307
Итого за полдник		300	8,68	7,55	80,83	368,17	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Омлет	205	13,65	16,67	6,67	181,28	133
	Чай	190/28/10	2,01	2,39	25,65	121,87	285
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	86,62	
	Манник	60/10	4,82	10,87	35,4	239,0	319/365
Итого за завтрак:		533	23,48	30,37	87,52	622,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,98	7,2	
	Суп гороховый с гречками	200	1,8	6,1	12,3	102,4	51
	Котлета школьная	90	12,6	5,4	2,7	90,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Макаронные изделия	150	3,19	6,06	23,29	150,41	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,87	94,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	84,62	
Итого за обед:		760	24,41	18,52	108,01	614,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	50/40	13,24	18,96	20,12	204,00	376
Итого за полдник		312	13,31	18,97	35,43	255,62	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша рисовая	205	6,55	8,33	35,09	231,11	102
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	38,64	300
	Бутерброд с повидлом	50	3,75	4,9	37,2	197,5	582 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за завтрак:		500	13,42	13,67	104,13	547,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Нагетсы рыбные»	90/5	13,77	9,9	11,97	181,7	347 (сборник т.н. 2021г.)
	Картофель запеченный	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Салат капустный с зеленым горошком	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	21,01	36,87	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	84,62	
Итого за обед:		765	26,11	24,41	106,34	663,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	80	9,44	3,51	55,75	262,08	330
Итого за полдник		302	9,51	3,52	71,06	313,7	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак:	гречневая на молоке	205	6,33	8,09	25,49	190,38	109
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,14	45,64	300
	Бутерброд с сыром с маслом	20/20/10	6,67	13,08	10,11	180,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за завтрак:		500	16,00	21,61	70,38	496,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец свежий	60	0,55	0,10	2,30	11,50	345
	Суп крестьянский	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Кура отварная	90	13,7	15,0	7,3	197,2	189
	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	68,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	84,08	
Итого за обед:		760	28,62	26,63	115,21	735,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	150	0	0	0	332,8	380
Итого за полдник		150	0	0	0	332,8	380

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	205	7,44	8,07	35,28	233,92	108
	Чай	190/38/3	3,78	3,91	26,04	134,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	80,62	
Итого за завтрак:		536	19,28	50,46	117,36	882,29	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Томат	60	0,86	3,5	5,6	45,2	23
	Борщ	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	Плов	150	5,52	5,29	35,23	201,09	227
	Компот из замороженных ягод	200	0,33	0,00	22,66	81,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за обед:		760	30,59	33,08	136,56	729,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Кондитерское изделие	100	5	0	73	319	
Итого за полдник		322	5,07	0,01	88,31	370,62	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания) г.Пермь 2008г
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Омлет	200/5	6,53	7,03	38,78	234,92	106
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	38,64	300
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	260,5	380
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за завтрак:		500	11,6	22,77	101,15	614,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	58,28	22
	Суп картофельный с клецками	200/30	3,0	2,63	13,47	79,55	46
	Тефтель	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	150,41	241
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	84,08	
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62		
Итого за обед:		790	26,57	21,13	104,09	651,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Гребешок с повидлом	80	6,19	5,19	38,53	215,83	335
Итого за полдник		302	6,26	5,20	53,84	267,45	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	236,87	115
	Сок	200	2,01	2,39	25,65	121,87	285
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	239,0	319/365
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за завтрак		505	17,06	20,37	120,39	678,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец	60	0,5	3,04	3,19	42,01	4
Чай	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Макаронные изделия	240	42,51	51,81	46,91	753,82	211
	Гуляш	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Чай						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
Итого за день:		760	52,13	57,88	128,39	1106,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Фрукт	80	5,45	9,36	54,13	312,8	318
Итого за полдник		302	5,52	9,37	69,44	364,42	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша кукурузная\	205	6,04	7,27	34,29	217,16	112
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	51,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	80,62	
	Бутерброд с джемом	10/20/15	1,32	7,6	20,65	146,6	382
Итого за завтрак:		502	10,43	15,3	90,05	496,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из помидор	60	0,55	0,10	2,30	11,50	345
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	260,07	200
	Картофель запеченный	150	5,52	5,29	35,23	201,09	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	103,79	283
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	84,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	80,62	
Итого за обед:		800	34,64	31,55	133,55	834,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник	Кондитенское изделие	80	5,83	9,43	49,07	284,27	312
Итого за полдник		302	5,90	9,44	64,38	335,89	