


УТВЕРЖДАЮ
Начальник летнего оздоровительного
лагеря МБОУ
«Большебрусаянская средняя
общеобразовательная школа № 7»
 Вотева Н.В.

**Примерное 10-дневное меню
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на 2026г.,
обучающихся 12 лет и старше, МБОУ «Большебрусаянская СОШ № 7»**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки в т. ч. животные	Жиры в т. ч. раститель.	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	9,06	11,03	32,38	251
376	Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом, повидлом)	200/15	0,07	0,04	15,0	60
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоко	100	0,40	0,8	9,80	47
День № 1 - ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,12	18,04	3,52	99,9
102	Суп картофельный с бобовыми	250/5	5,49	10,54	16,53	148,25
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (или субпродуктами)	250/5	33,92	16,52	44,47	365,45
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			78,57	70,02	211,41	1816,36
День № 2 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
173	Каша вязкая молочная из пшеничной (овсяной, гречневой и других) крупы	200/10	11,59	11,7	44,32	312
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	100,6
338	Плоды или ягоды свежие - Банан	100	1,50	1	21,00	96
День № 2 - ОБЕД						

23	Салат из свежих помидор	150	1,12	18,04	3,52	99,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,76	9,9	7,90	89,75
260	Гуляш из говядины	100	28,52	21,57	2,89	221
303	Каша рассыпчатая - Гречневая	200	6,16	8,28	27,36	194
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			85,23	86,32	212,65	1958,01

День № 3 - ЗАВТРАК

1	Бутерброды с маслом	30/10	2,44	7,73	14,89	136
173	Каша вязкая молочная из геркулесовой (пшенной, овсяной, гречневой и других) крупы	200/10	11,26	15,82	37,63	303
382	Какао с молоком	200	7,62	3,93	17,58	118,6

День № 3 - ОБЕД

20	Салат из свежих огурцов	150	1,12	6,01	3,52	99,9
99	Суп из овощей	250/5	1,59	9,97	9,15	95,25
268	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	9	42,64	274
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоко	100	0,40	0,8	9,80	47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			66,25	69,14	290,11	1921,46

День № 4 - ЗАВТРАК

3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
210	Омлет натуральный	200	20,88	22,48	3,9	301,42
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	100,6
338	Плоды или ягоды свежие - Груша	100	0,40	0,6	10,30	47

День № 4 - ОБЕД

23	Салат из свежих помидор	150	1,12	18,04	3,52	99,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	9,84	10,93	103,75
228	Рыба, припущенная в молоке	100	16,90	0,65	0,31	75
312	Пюре картофельное	200	4,96	7,07	27,25	183
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			80,64	74,51	161,87	1755,43
День № 5 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	9,06	11,03	32,38	251
82	Кисель «Золотой шар»	200	0.0	0.0	16,07	64
День № 5 - ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,12	6,01	3,52	99,9
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
268	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75
139	Капуста тушеная	200	4,08	14,72	15,78	154
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Булочка	1/90	3.8	3.1	28.2	235.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			70,72	67,87	215,69	2050,16
День № 6 - ЗАВТРАК						
401	Оладьи	200/20	22,92	28,73	96,77	605,33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	100,6
	Печенье	100	2.7	7.38	18.6	123.9
День № 6 - ОБЕД						
23	Салат из свежих помидор	150	1,12	18,04	3,52	99,9
98	Суп крестьянский с крупой	250/5	1,48	9,84	24,36	76,25
291	Плов из птицы (или кролика)	250	22,25	23,1	41,82	475
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
376	Чай с сахаром (вареньем, джемом, медом, повидлом)	200/15	0,07	0,04	15,0	60
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоко	100	0,40	0,8	9,80	47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			77,94	95,84	285,39	2228,64
День № 7 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	30/10	2,44	7,73	14,89	136
223	Запеканка из творога	200/20	37,12	24	43,2	372,8
82	Кисель «Золотой шар»	200	0.0	0.0	16,07	64
День № 7 - ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	150	1,96	9,73	12,78	141,18
102	Суп картофельный с бобовыми	250/5	5,49	10,54	16,53	148,25

259	Жаркое по-домашнему	250	31,93	50,28	23,68	547,14
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	114,8
338	Плоды или ягоды свежие - Груша	100	0,40	0,6	10,30	47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			98,65	107,3	207,95	2126,13
День № 8 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
174	Каша вязкая молочная из риса (ячневой, кукурузной и перловой) крупы	200/10	8,95	11,29	42,95	294
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	62
День № 8 - ОБЕД						
23	Салат из свежих помидор	150	1,12	18,04	3,52	99,9
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/5	2,57	5,56	15,69	109
312	Пюре картофельное	200	4,96	7,07	27,25	183
294	Котлеты рубленые из птицы (или кролика)	100	22,42	29,72	16,28	286
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
81	Напиток «Золотой шар»	200	0,0	0,0	7,5	30,0
338	Плоды или ягоды свежие - Банан	100	1,50	1	21,00	96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			69,5	85,59	207,09	1775,96
День № 9 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
173	Каша вязкая молочная из пшенной (овсяной, гречневой и других) крупы	200/10	11,59	11,7	44,32	312
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64
День № 9 - ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,12	6,01	3,52	99,9
96	Рассольник ленинградский	250/5	2,02	10,18	11,98	107,25
279	Тефтели 2-й вариант	100/10	13,7	8,45	9,44	142
305	Рис припущенный	200	4,91	6,44	48,89	266,6
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Шоколад	1/50	3,0	18,5	24,0	280
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			64,85	74,33	247,93	2116,51

День № 10 - ЗАВТРАК

2	Бутерброды с джемом или повидлом	30/5/20	2,44	4,11	27,83	156
173	Каша вязкая молочная из геркулесовой (пшениной, овсяной, гречневой и других) крупы	200/10	11,26	15,82	37,63	303
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	62

День № 10 - ОБЕД

23	Салат из свежих помидор	150	1,12	18,04	3,52	99,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	9,84	10,93	103,75
268	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75
309	Макаронные изделия отварные	200/10	7,41	7,07	35,26	224,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	200	5,53	1,93	37,62	192,96
	Хлеб ржаной	90	13	2,4	5,25	362
	Вафли	55	4,3	21,9	61,6	283
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			63,2	92,88	282,55	2148,76
ИТОГО ЗА СМЕНУ		-	755,55	823,8	2322,64	-