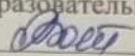


УТВЕРЖДАЮ
Начальник летнего оздоровительного
лагеря МБОУ
«Большебрусаянская средняя
общеобразовательная школа № 7»
 Вотева Н.В.

**Примерное 10-дневное меню
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на 2026г.,
обучающихся 7-11 лет, МБОУ «Большебрусаянская СОШ № 7»**

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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	150/10	6,90	8,40	24,67	191,24
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	100	0,75	12,03	2,35	66,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200/4	4,39	8,43	13,22	118,6
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (или субпродуктами)	200/5	27,14	13,22	35,58	292,36
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			62,45	54,51	172,3	1444,3
День № 2 - 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	150/10	8,83	8,91	33,77	237,71
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	100	1,10	12,22	4,57	77,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,41	7,92	6,32	71,8
260	Гуляш из говядины	90	25,67	19,41	2,60	198,9
303	Каша рассыпчатая - Гречневая	150	4,62	6,21	20,52	145,5
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			72	71,04	176,41	1596,71

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	150/10	8,44	11,86	28,22	227,25
382	Какао с молоком	200	7,62	3,93	17,58	118,6

День № 3 - ОБЕД

20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	12,03	2,35	66,6
99	Суп из овощей	200/4	1,27	7,98	7,32	76,2
268	Котлеты, биточки, шницели	90	13,99	10,39	14,13	205,87
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	6,75	31,98	205,5
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64
338	Фрукты или ягоды свежие - Яблоко	100	0,40	0,8	9,80	47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,53	64,39	167,18	1525,72

День № 4 - ЗАВТРАК

3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
210	Омлет натуральный	150	15,66	16,86	2,92	226,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	100,6
338	Фрукты или ягоды свежие - Груша	100	0,40	0,6	10,30	47

День № 4 - ОБЕД

23	Салат из свежих помидор	100	1,10	12,22	4,57	77,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,44	7,87	8,74	83
228	Рыба, припущенная в молоке	90	15,21	0,58	0,28	67,5
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,30	20,44	137,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			66,4	57,8	134,88	1407,61
День № 5 - ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	30/5/15	9,32	8,54	14,83	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/10	6,90	8,40	24,67	191,24
82	Кисель «Золотой шар»	200	0.0	0.0	16,07	64
День № 5 - ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	12,03	2,35	66,6
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8
268	Котлеты, биточки, шницели	90	13,99	10,39	14,13	205,87
139	Капуста тушеная	150	3,6	11,04	11,83	115,5
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
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			58,72	61,48	180,39	1685,01
День № 6 - ЗАВТРАК						
401	Оладьи	150/20	17,19	21,55	72,58	454
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,27
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	100	1,10	12,22	4,57	77,7
98	Суп крестьянский с крупой	200/4	1,18	7,87	19,49	61
291	Плов из птицы (или кролика)	200	17.8	18,48	33,46	380
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
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			61,13	74,59	226,81	1747,17
День № 7 - ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	30/10	2,44	7,73	14,89	136
223	Запеканка из творога	150/20	27.84	18.00	32,40	279,60
82	Кисель «Золотой шар»	200	0.0	0.0	16,07	64
День № 7 - ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	6.49	8.52	94.12
102	Суп картофельный с бобовыми	200/4	4,39	8,43	13,22	118,6

259	Жаркое по-домашнему	200	25,54	40,23	18,95	437,71
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
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			75,52	84,44	166,82	1670,53
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	150/10	6,82	8,60	32,72	224
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	62
День № 8 - ОБЕД						
23	Салат из свежих помидор	100	1,10	12,22	4,57	77,7
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200/4	2,06	4,45	12,55	87,2
312	Пюре картофельное	150	3,72	5,30	20,44	137,25
294	Котлеты рубленые из птицы (или кролика)	90	20,18	26,75	14,65	257,4
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
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			57,65	69,77	168,3	1507,25
День № 9 - 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	150/10	8,83	8,91	33,77	237,71
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64
День № 9 - ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	12,03	2,35	66,6
96	Рассольник ленинградский	200/4	1,62	8,14	9,58	85,8
279	Тефтели 2-й вариант	90/10	12,33	7,60	8,50	127,8
305	Рис припущенный	150	3,68	4,83	36,67	199,95
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
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			53,1	71,6	202,62	1730,36

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	150/10	8,58	12,03	28,67	230,86
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	62

День № 10 - ОБЕД

23	Салат из свежих помидор	100	1,10	12,22	4,57	77,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,44	7,87	8,74	83
268	Котлеты, биточки, шницели	90	13,99	10,39	14,13	205,87
309	Макаронные изделия отварные	150/10	5,56	5,30	26,44	168,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	150	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	50	9,75	1,8	3,94	271,5
	Вафли	55	4,3	21,9	61,6	283
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,02	76,91	244,03	1751,38
ИТОГО ЗА СМЕНУ		-	611,52	686,53	1839,74	-