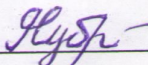
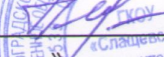


Согласовано
Начальник детского оздоровительного лагеря
Педагог-организатор

 Г.Е. Кублицкая
« » 2026г.

Утверждаю
И. о. директора ГКОУ «Слащевская школа –
интернат»

 Е. В. Белоножкина
« » 2026 г.



Примерное
десятидневное меню
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на 2026 год
по ГКОУ «Слащевская школа-интернат»

День: второй
Неделя: первая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы					
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE		
Завтрак																
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	100	11,67	130	2,90	5,76	16,67					0,07		2,70	3,90	0,06	0,02
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15										
булочка	100	54	376	7,20	6,60	72,00										
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20	1,60	31,60					0,28		43,00	264,00	77,00	5,00
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00							45,70	267,90	77,06	5,02
Итого -		95,13	936	19,91	25,66	157,42					0,28		45,70	267,90	77,06	5,02
Итого за Завтрак		95,13	936	19,91	25,66	157,42					0,28		45,70	267,90	77,06	5,02
Обед																
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10							49,50	291,00	85,50	6,75
компот из смеси сухофруктов	200	2,91	90	1,55	5,09	9,42					0,03	36,05	43,12	29,99	16,44	0,56
Салат из белокочанной капусты	100	8,75	190	14,01	7,47	16,61					0,06	0,92	14,96	112,21	24,61	1,41
Плов из птицы	100	26,25	128	5,08	3,97	17,78					0,17	4,60	52,08	93,44	34,31	1,87
Суп картофельный с горохом	250	13,92	696	32,19	18,63	99,91					0,56	41,57	159,67	526,64	160,86	10,59
Итого -		64,38	696	32,19	18,63	99,91					0,56	41,57	159,67	526,64	160,86	10,59
Итого за Обед		64,38	696	32,19	18,63	99,91					0,56	41,57	159,67	526,64	160,86	10,59
Итого за день		159,51	1 632	52,11	44,29	257,33					0,84	41,57	205,37	794,54	237,92	15,61

День: Третий
Неделя: первая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы								
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																			
Среда																			
Чай с молоком	200	6,74	85	1,30	1,49	16,47													
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15		0,07				2,70		3,90		0,06			
Суп молочный с крутой (с манной крутой)	250	17,29	182	6,60	7,80	21,50													
булочка	100	54	376	7,20	6,60	72,00													
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28					43,00		264,00		77,00			5,00
Итого -		103,64	947	23,71	29,19	147,12	0,28	0,07				45,70		267,90		77,06			5,02
Итого за Завтрак		103,64	947	23,71	29,19	147,12	0,28	0,07				45,70		267,9		77,06			5,02
Обед																			
Чай с сахаром	200/15	1,47	56	0,09		13,95													
Гороховое пюре	100	8,3	186	8,38	4,76	27,34													
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30					49,50		291,00		85,50			6,75
Рагу по-домашнему	100	10,64	61	1,22	2,04	9,28	0,06	0,01				8,49		34,26		13,21			0,52
Суп картофельный с крутой (с пшеном)	300	16,43	172	3,96	7,08	22,68													
Итого -		49,39	763	25,20	15,97	129,34	0,35	0,01				57,99		325,25		98,71			7,27
Итого за Обед		49,39	763	25,20	15,97	129,34	0,35	0,01				57,99		325,25		98,71			7,27
Итого за День		153,03	1 709	48,91	45,16	276,46	0,64	0,08				103,7		593,15		175,77			12,29

День: четвертый
Неделя: первая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Четверг														
Завтрак														
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15	0,07			2,70	3,90	0,06	0,02	
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28			43,00	264,00	77,00	5,00	
Каша вязкая рисовая с маслом	100	5,21	109	1,50	4,00	15,80								
Какао с молоком	200	15,54	190	4,90	5,00	32,50								
Итого -		46,36	603	15,01	22,30	85,45	0,28	0,07		45,70	267,90	77,06	5,02	
Итого за Завтрак		46,36	603	15,01	22,30	85,45	0,28	0,07		45,70	267,90	77,06	5,02	
Обед														
Чай с сахаром	200/15	1,47	56	0,09	2,10	13,95	0,30			49,50	291,00	85,50	6,75	
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	12,24	56,10	0,06	0,88		16,14	98,80	15,21	1,41	
Птица отварная	100	20,24	177	14,71	1,90	1,88	0,02	4,83		6,66	36,80	14,28	0,52	
Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	10,56	70	1,43	4,00	11,62	0,05							
Рис отварной с маслом	100	10,99	109	1,50	20,24	15,80	0,41	5,71		72,30	426,60	114,99	8,68	
Итого -		55,81	701	29,29	20,24	99,35	0,41	5,71		72,30	426,6	114,99	8,68	
Итого за Обед		55,81	701	29,29	20,24	99,35	0,41	5,71		72,30	426,6	114,99	8,68	
Итого за день		102,17	1 304	44,30	42,54	184,80	0,69	0,10	5,71	118	694,5	192,05	13,70	

День: пятый
Неделя: первая

Школьники 12-18 лет

Пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины					Микроэлементы				
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe		
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15		0,07			2,70	3,90	0,06	0,02		
Компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60										
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28				43,00	264,00	77,00	5,00		
Каша пшенная с маслом	100	12,09	165	3,95	6,09	23,38										
Итого -		41,55	595	13,76	19,39	92,13	0,28	0,07			45,70	267,90	77,06	5,02		
Итого за Завтрак		41,55	595	13,76	19,39	92,13	0,28	0,07			45,70	267,9	77,06	5,02		
Обед																
Макаронные изделия отварные с маслом	100	7,44	143	3,43	4,00	23,24										
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75		
Чай со стуженым молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02		0,23		136,37	101,69	17,86	0,72		
Гуляш из отварной говядины	100	92,04	200	14,20	15,80	0,21	0,04		0,08		7,59	133,95	16,29	1,92		
Борщ с фасолью и картофелем	300	16,62	157	4,68	6,48	20,04										
Итого -		143,45	932	37,26	31,97	123,81	0,36		0,31		193,46	526,64	119,65	9,39		
Итого за Обед		143,45	932	37,26	31,97	123,81	0,36		0,31		193,46	526,64	119,65	9,39		
Итого за День		185	1 526	51,02	51,37	215,94	0,64	0,07	0,31		239,16	794,54	196,71	14,41		

День: шестой
Неделя: вторая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg
Понедельник													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15	0,07			2,70	3,90	0,06	0,02
Макароны с сыром	100	18,82	167	5,40	6,17	21,30							
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28			43,00	264,00	77,00	5,00
Какао с молоком	200	9,52	190	4,90	5,00	32,50							
Итого -		53,95	661	18,91	24,47	90,95	0,28			45,70	267,90	77,06	5,02
Итого за Завтрак		53,95	661	18,91	24,47	90,95	0,28			45,70	267,9	77,06	5,02
Обед													
Чай с сахаром	200/15	1,47	56	0,09		13,95							
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30			49,50	291,00	85,50	6,75
булочка	100	54	376	7,20	6,60	72,00							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,03	71	1,60	3,44	8,00							
Рагу из курицы	100	22,09	166	8,06	10,23	10,51							
Итого -		101,14	958	28,50	22,37	160,56	0,30			49,50	291,00	85,50	6,75
Итого за Обед		101,14	958	28,50	22,37	160,56	0,30			49,50	291	85,50	6,75
Итого за день		155,09	1 619	47,41	46,84	251,51	0,58			95,20	558,9	162,56	11,77

День: седьмой
Неделя: вторая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины							Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15												
Каша манная молочная	100	11,17	124	2,90	5,38	15,95		0,07					2,70	3,90	0,06			
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28						43,00	264,00	77,00			
Какао с молоком	200	9,52	190	4,90	5,00	32,50									5,00			
Итого -		46,3	618	16,41	23,68	85,60	0,28	0,07					45,70	267,90	77,06			
Итого за Завтрак		46,3	618	16,41	23,68	85,60	0,28	0,07					45,70	267,9	77,06			
Обед																		
Яйца варенные	40	15,13	63	5,10	4,60	0,30									85,50			
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30						49,50	291,00	6,75			
Компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60												
Суп картофельный	200	14,58	97	2,24	2,40	16,40												
Капуста тушеная	100	11,65	62	2,13	3,19	6,12	0,03						50,59	34,78	17,27			
Итого -		57,76	636	22,22	12,29	110,52	0,33						100,09	325,78	102,77			
Итого за Обед		57,76	636	22,22	12,29	110,52	0,33						100,09	325,78	102,77			
Итого за день		104,06	1 254	38,64	35,97	196,12	0,61	0,07	20,83	1,70	145,79	593,68	179,83	12,42				

День: восьмой
Неделя: вторая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины					Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Среда

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15		0,07		2,70	3,90	0,06	0,02
Суп молочный с крупой (с гречневой крупой)	100	6,9	80	2,96	3,32	9,52				2,70	3,90	0,06	0,02
Сок яблочный	200	16,22	94	0,80	0,80	22,60	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
Булочка	100	54	376	7,20	6,60	72,00				43,00	264,00	77,00	5,00
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28			43,00	264,00	77,00	5,00
Итого -		102,73	854	19,57	23,22	141,27	0,30	0,07	4,00	69,70	289,90	89,06	8,02
Итого за Завтрак		102,73	854	19,57	23,22	141,27	0,30	0,07	4,00	69,70	289,9	89,06	8,02

Обед

Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30			49,50	291,00	85,50	6,75
Компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20	1,20	31,60							
Рис отварной с маслом	200	21,97	218	3,01	8,00	31,60							
Салат из белокочанной капусты	100	8,75	90	1,55	5,09	9,42	0,03		36,05	43,12	29,99	16,44	0,56
Гуляш из отварной говядины	100	91,95	200	14,20	15,80	0,21	0,04		0,08	7,59	133,95	16,29	1,92
Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,43	71	1,60	3,44	8,00							
Итого -		150,5	994	33,11	34,43	136,93	0,37		36,13	100,21	454,94	118,23	9,23
Итого за Обед		150,5	994	33,11	34,43	136,93	0,37		36,13	100,21	454,94	118,23	9,23
Итого за день		253,23	1 848	52,68	57,65	278,20	0,67	0,07	40,13	169,91	744,84	207,29	17,25

День: девятый
Неделя: вторая

Школьники 12-18 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины					Микроэлементы					
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15											
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28										
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200	14,04	240	6,60	4,90	42,31	0,14	0,14									
Чай со стуженым молоком	200	14,8	143	3,40	3,59	24,22	0,02	0,23									
Итого -		54,45	687	18,61	21,79	103,68	0,44	0,07	0,37								
Итого за Завтрак		54,45	687	18,61	21,79	103,68	0,44	0,07	0,37								
Обед																	
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,10	56,10	0,30										
компот из смеси сухофруктов	200	3,85	126	1,20		31,60											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,5	82	2,02	1,91	14,07	0,05	0,01	3,20								
Салат из белокочанной капусты	100	8,75	90	1,55	5,09	9,42	0,03		36,05								
Плов из птицы	200	52,5	379	28,02	14,94	33,22	0,12	0,04	1,84								
Итого -		86,15	966	44,34	24,04	144,41	0,50	0,05	41,09								
Итого за Обед		86,15	966	44,34	24,04	144,41	0,50	0,05	41,09								
Итого за 11.06.2026		140,6	1 653	62,95	45,83	248,09	0,94	0,12	41,46								

Четверг

День: десятый
Неделя: вторая

Школьники 12-18 лет

Пятница

Наименование	Вес блода (гр)	Цена, (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины					Микроэлементы				
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
Масло сливочное (порциями)	15	16,43	106	0,11	11,70	0,15		0,07			2,70	3,90	0,06	0,02		
Сул молочный с крутой (с гречневой крутой)	100	6,9	80	2,96	3,32	9,52										
Сок яблочный	200	16,22	94	0,80	6,60	22,60	0,02		4,00		24,00	22,00	12,00	3,00		
булочка	100	54	376	7,20	6,60	72,00					43,00	264,00	77,00	5,00		
Хлеб пшеничный	100	9,18	198	8,50	1,60	37,00	0,28									
Итого -		102,73	854	19,57	23,22	141,27	0,30	0,07	4,00		69,70	289,90	89,06	8,02		
Итого за Завтрак		102,73	854	19,57	23,22	141,27	0,30	0,07	4,00		69,70	289,9	89,06	8,02		
Обед																
Чай с сахаром	200/15	1,47	56	0,09	4,76	13,95										
Гороховое пюре	100	8,3	186	8,38	2,10	27,34	0,30				49,50	291,00	85,50	6,75		
Хлеб ржаной	150	12,55	289	11,55	2,04	56,10	0,06	0,01	4,92		8,49	34,26	13,21	0,52		
Рагу по-домашнему	100	10,64	61	1,22	7,08	9,28										
Сул картофельный с крутой (с пшеном)	300	16,43	172	3,96	15,97	22,68	0,35	0,01	4,92		57,99	325,25	98,71	7,27		
Итого -		49,39	763	25,20	15,97	129,34	0,35	0,01	4,92		57,99	325,25	98,71	7,27		
Итого за Обед		49,39	763	25,20	15,97	129,34	0,35	0,01	4,92		57,99	325,25	98,71	7,27		
Итого за День		152,12	1617	44,77	39,19	270,61	0,65	0,08	8,92		127,69	615,15	187,77	15,3		

Составитель

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)