



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ «СОЛНЦЕГРАД» С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СКШ**

2026г.

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 1 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
70	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60
	Всего в завтрак	475	11,72	14,26	68,98	436,37
	Обед					
141	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	81,25
307/363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 100/30	130	14,67	13,67	5,97	183,31
203	Макаронные изделия отварные	150	3,70	5,70	28,20	195,70
685	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,5	0,1	1,01	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Всего в обед		30,92	20,92	115,6	719,46
	Всего за день		42,64	35,18	184,58	1155,83

МЕНЮ

Сезон: летний

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в завтрак	450	12,24	15,3	60,8	411,47
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	250	3,0	4,75	13,00	107,5
451/587	Котлета мясная с соусом томатным 100/30	130	15,1 8	15,02	14,95	165,50
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
27	Овощи по сезону(помидор свежий)	100	1,0	0,00	2,33	13,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Всего в обед	1070	32,66	26,45	127,4	782,89
	Всего за день	1520	44,9	41,75	187,5	1194,36

МЕНЮ

Сезон: летний

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
68	Каша пшенная молочная жидкая	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60
	Всего в завтрак	477	12,23	14,72	54,97	421,97
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,29	21,09	116,39
492	Плов из птицы	200	15,1 0	18,00	30,20	345,80
2	Свекла отварная 100/2	102	1,48	0,16	8,39	40,14
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,3	32,7	133,5
	Всего в обед	962	26,18	21,35	132,45	823,03
	Всего за день	1439	38,41	36,07	187,42	1245

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Завтрак					
302	Каша жидкая на молоке(манная)	200	8	11,2	28,6	248
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в завтрак	457	13,49	15,5	57,71	445,03
	Обед					
139	Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	127,35
106	Котлеты рыбные в томатном соусе	100	12,88	13,11	15,44	176,66
310	Картофель отварной с маслом	180	3,42	5,06	27,61	170,33
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,5	0,1	1,01	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Фрукты(Яблоко)	150	0,6	0,6	14,8	66,3
	Всего в обед	1040	29,84	20,07	131,04	783,28
	Всего за день	1497	43,33	35,57	188,75	1228,31

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
75	Вермишель с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5
693	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Булочка»Веснушка»	50				
	Всего в завтрак	400	11,3	15,5	56,56	414,32
	Обед					
138	Суп рисовый	250	4,35	0,69	30,65	80
437	Гуляш(филе курицы)	100	13,1 5	14,3 3	36,04	258,68
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	158,96
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,0	3,38	3,55	94,44
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	116,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	917	34,13	28,12	160,42	918,31
	Всего за день	1317	45,43	43,62	216,98	1332,63

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 6 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
66	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,1	26,34	223,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	-	6,65	60
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в завтрак	457	11,81	14,4	55,45	420,19
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	250	3,0	4,75	13,00	107,5
307/363	Тефтели с рисом(говядина)с соусом томатным 100/30	130	14,67	13,67	5,97	183,31
203	Макаронные изделия отварные	150	3,70	5,70	28,20	195,70
685	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124
1	Овощи по сезону(огурец свежий)	100	0,5	0,1	1,01	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Всего в обед	1040	28,07	25,12	116,8	810,21
	Всего за день	1497	39,88	39,52	172,25	1230,40

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60
Всего в завтрак		457	12,34	15,3	60,3	413,47
	Обед					
139	Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	127,35
451/587	Котлета мясная с соусом томатным 100/30	130	15,18	15,02	14,95	165,50
511	Рис отварной	180	6,3	5,7	29,52	199,8
27	Овощи по сезону(помидор свежий)	100	1,0	0,00	2,33	18
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
Всего в обед		920	34,92	21,92	118,98	747,26
Всего за день		1377	47,26	37,22	179,28	1160,73

МЕНЮ

Сезон:: летний

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	Завтрак					
68	Каша пшениная молочная жидкая	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в завтрак	477	12,42	14,72	63,52	421,97
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,29	21,09	116,39
259	Жаркое по- домашнему	200	11,9 2	18,10	45,30	305,00
2	Свекла отварная 100/2	102	1,48	0,16	8,39	40,14
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3
	Всего в обед	962	21,35	21,75	159,10	715,03
	Всего за день	1439	33,77	36,47	222,62	1137

МЕНЮ

Сезон: летний

Меню десятидневное 9 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
302	Каша жидкая на молоке(манная)	200	8	11,2	28,6	248
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,46	46,53
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60
	Всего в завтрак	457	13,68	15,5	66,26	445,03
	Обед					
138	Суп рисовый	250	4,35	0,69	30,65	80
437	Гуляш(филе курицы)	100	13,15	14,33	36,04	258,68
520	Пюре картофельное	150	3,25	5,68	18,04	131,36
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,0	3,38	3,55	94,44
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Фрукты свежие(Банан)	150	2,25	0,3	32,7	133,5
	Всего в обед	1010	29,29	24,98	173,01	934,62
	Всего за день	1467	42,97	40,48	239,27	1379,65

МЕНЮ

Сезон: летний

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,62	187,04
693	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	Булочка»Веснушка»	50				
	Всего в завтрак	450	12,8	15,4	42,98	356,86
	Обед					
124	Щи из капусты свежей	250	3,0	4,75	13,00	107,5
492	Плов из птицы	200	15,1 0	18,00	30,20	345,80
27	Овощи по сезону(помидор свежий)	100	1,0	0,00	2,33	18
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,69	69,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,88	0,30	12,38	59,40
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
	Всего в обед	1040	27,95	27,45	131	873
	Всего за день	1440	40,75	42,85	173,98	1229,86