Утверждаю

«27» 10 2026 г.

Директор школы: _____

(Дьячихина О.Н.)

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

2026г.

МЕНЮ

Сезон:: осень
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					
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
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
Всего в завтрак		450	**11,90**	**14,40**	**63,80**	**418,19**
	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
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
	Печенье	30	3,80	4,10	14,00	90,50
Всего в обед		**920**	**35,18**	**26,12**	**134,78**	**838,25**
Всего за день		***1370***	***47,08***	***40,52***	***198,58***	***1256,44***

МЕНЮ

Сезон: осень
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					
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(яблоко)	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: осень
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	15,10	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 (апельсин)	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: осень
Меню десятидневное 4 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	15,18	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 (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
Всего в обед		**1070**	**32,66**	**26,45**	**127,4**	**778,22**
Всего за день		***1520***	***44,9***	***41,75***	***187,5***	***1189,69***

МЕНЮ

Сезон:: осень
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					
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
	Фрукты(Апельсин)	150	0,6	0,6	14,8	66,3
Всего в обед		**1040**	**31,52**	**21,52**	**130,40**	**785,76**
Всего за день		***1515***	***43,21***	***35,78***	***199,38***	***1222,13***