

«Согласовано»  
Директор МБОУ

«Утверждаю»  
Начальник ЛДП МБОУ

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное десятидневное меню  
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
при МБОУ «Некрасовская СОШ» на 2025 год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1		2	3	4	5	6	7
<b>1-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>33,6</b>	<b>204</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 99	Суп из овощей	250	1,75	5,0	10,5	98,75
3	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
4	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>34,12</b>	<b>31,9</b>	<b>144,11</b>	<b>1008,33</b>
		<i>Итого за день</i>	<i>1522</i>	<i>39,82</i>	<i>37,4</i>	<i>177,71</i>	<i>1212,33</i>
<b>2-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>43,1</b>	<b>267</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СТН № 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	МР № 54	Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
5	СТН № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1132</b>	<b>40,57</b>	<b>26,4</b>	<b>248,42</b>	<b>1375,32</b>
		<i>Итого за день</i>	<i>1532</i>	<i>46,77</i>	<i>34,6</i>	<i>291,52</i>	<i>1642,32</i>
<b>3-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>46,1</b>	<b>285</b>
		<b>Обед</b>					

1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН№ 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СТН№ 63	Гуляш	50/50	11,1	13,4	3,8	159
5	СР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>31,87</b>	<b>27,7</b>	<b>260,62</b>	<b>1380,32</b>
		<i>Итого за день</i>	<i>1472</i>	<i>38,27</i>	<i>36,3</i>	<i>306,72</i>	<i>1665,32</i>
<b>4-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27	223
2	СТН№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,9</b>	<b>9,8</b>	<b>40,7</b>	<b>276</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН № 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 136	Бобовые отварные (горох)	200	21,7	5,8	49,5	341
4	СР № 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		<b>ИТОГО</b>	<b>1142</b>	<b>50,57</b>	<b>32,4</b>	<b>150,91</b>	<b>1100,58</b>
		<i>Итого за день</i>	<i>1542</i>	<i>57,47</i>	<i>42,2</i>	<i>191,61</i>	<i>1376,58</i>
<b>5-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Макаронны, запечённые с сыром	200	11,9	20	40	392
2	СТН№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>20,0</b>	<b>53,7</b>	<b>445</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 177	Борщ сибирский	250	4,25	4,25	16,5	163,5
3	СТН № 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН № 72	Тефтели из курицы с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	МР № 452	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>31,02</b>	<b>30,45</b>	<b>255,62</b>	<b>1443,82</b>
		<i>Итого за день</i>	<i>1472</i>	<i>43,12</i>	<i>50,45</i>	<i>309,32</i>	<i>1888,82</i>
<b>6-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					

1	ПРОМ.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>33,6</b>	<b>204</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-3з-2020	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	0,0	2,5	11,5
2	СТН № 42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
3	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СТН № 66	Котлеты, биточек, шницели	100	14,5	12,0	0,7	218
5	СР № 452	Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>36,47</b>	<b>29,3</b>	<b>238,72</b>	<b>1393,72</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1522</b>	<b>42,17</b>	<b>34,8</b>	<b>272,32</b>	<b>1597,72</b>
<b>7-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>43,1</b>	<b>267</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН № 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
4	СТН № 149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СР № 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
6	МР- 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
7	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
8	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		<b>ИТОГО</b>	<b>1192</b>	<b>41,27</b>	<b>36,5</b>	<b>264,82</b>	<b>1510,72</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>47,47</b>	<b>44,7</b>	<b>307,92</b>	<b>1777,72</b>
<b>8-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Макаронны, запечённые с сыром	200	11,9	20	40	392
2	СТН № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>20,0</b>	<b>53,7</b>	<b>445</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	СТН № 65	Жаркое по- домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>32,92</b>	<b>27,5</b>	<b>127,71</b>	<b>894,83</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>45,02</b>	<b>47,5</b>	<b>181,41</b>	<b>1339,83</b>
<b>9-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232

2	СТН№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>46,1</b>	<b>285</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН№ 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СИН- 72	Тефтели из курицы с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	МР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1072</b>	<b>31,87</b>	<b>30,7</b>	<b>268,72</b>	<b>1461,32</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>38,07</b>	<b>39,3</b>	<b>314,82</b>	<b>1746,32</b>
<b>10-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>33,6</b>	<b>204</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН№ 40	Суп картофельный с крупой	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН-54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
5	МР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>1132</b>	<b>40,27</b>	<b>26,3</b>	<b>240,02</b>	<b>1337,32</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1582</b>	<b>45,97</b>	<b>31,8</b>	<b>273,62</b>	<b>1541,32</b>
<b>11-й день.</b>							
		<b>Завтрак</b>					
1	ПРОМ.	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27	223
2	СТН№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>6,9</b>	<b>9,8</b>	<b>40,7</b>	<b>276</b>
		<b>Обед</b>					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН-38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	52,7	2,6	18,9	111
3	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СР № 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
5	СТН -202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		<b>ИТОГО ЗА 11 ДНЕЙ</b>	<b>16335</b>	<b>561,16</b>	<b>507,73</b>	<b>2601,35</b>	<b>17583,89</b>

- 1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»** авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010
- 2. Методические рекомендации МР №2.4.4.02-09 «Об организации внутреннего и внешнего контроля за безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления»** Омск – 2009 г.  
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Омской области.  
Министерство здравоохранения Омской области. ГОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия».
- 3. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»** ООО Фирма «Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.
- 4. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»** Методические рекомендации и материалы. Москва 2009 г.  
авторы-составители: И.Я. Конь, Л.И. Басова, С.А. Дмитриева, Л.Я. Каневская, М.М. Цапенко. АРКТИ – 2009.