



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Октябрьская СШ

Е.И.Кононова

02.05.2025 г.

Примерное десятидневное меню
для школьных завтраков и обедов
в оздоровительном лагере «Радуга»
на базе МОУ Октябрьской СШ

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Нетто 12-17 лет	Нетто 7-11 лет	Содержание основных питательных веществ			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2		3	4	5	6	7
	1 день						
	Завтрак						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/250	5/200	5,8	7,2	27,5	202
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1		15	60
	Батон нарезной с маслом	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
15	Сыр «Российский»	1/15	1/15	7,6	7,6	9,7	120
				18,3	16,3	81,1	532
	Обед						
45	Салат из свежей капусты	1/150	1/100	0,7	2,3	5,1	44
103	Суп с вермишелью и курицей	35/250	35/250	11,1	13,6	22,7	236,8
	Сосиска отварная	1/80	1/80	9	4,3	4,8	94
312	Картофельное пюре	1/180	1/150	3,8	4	21,7	138,3
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	15	60
				31,44	34,2	126,3	904,8
389	Сок	1/200	1/200	1,3	-	30,5	127
	печенье	1/40	1/40	2,4	1,4	38,9	167,9
				3,7	1,4	69,4	294,9
	2 день						
	Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	5/250	5/200	4	0,8	30	203
379	Кофейный напиток	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152
3	Бутерброд с сыром	15/35	15/35	6,5	8,7	14,2	161
				16,8	14,2	90,4	610
	Обед						
71	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	1/150	1/100	0,6	0,1	2,3	13
119	Суп картофельный с горохом	1/250	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
309	Макароны отварные	1/180	1/150	5,4	4,8	28,6	179
290	Куры тушеные с соусом	50/50	50/50	13,3	17,1	3,4	221
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	15	60
				29,8	27,9	102,5	767,8
	Апельсин	1/200	1/200	1,8		16,2	80
	Вафли	1/50	1/50	1,7	15,1	32,3	269,5
				3,7	15,1	78,1	469,3

	3 день						
	Завтрак						
173	Каша пшенная молочная	5/250	5/200	2,8	4,5	16	117
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1	-	15	60
	Батон нарезной с маслом сливочным	10/35	10/35	2,1	0,3	11	56
				10,5	21,3	42,8	366
	Обед						
71	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	1/100	1/100	0,4	-	1,7	8
87	Щи из свежей капусты	1/250	1/250	1,7	4,9	8,6	85
268	Биточки из говядины с соусом	100/30	75/30	7,8	7,4	11,1	142
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	1/150	7,6	6,3	40,8	249,8
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				21,84	19,1	120,7	738,2
389	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,3	-	30,5	127
	конфета	1/30	1/30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Яблоко	1\200	1/200	0,8	0,8	19,6	90
				4,5	2,2	89	384,9
	4 день						
	Завтрак						
181	Каша молочная манная	5/150	5/100	3	5,7	16,8	130
15	Сыр «Российский»	1/30	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао с молоком	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Батон нарезной с маслом	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
				19,2	22,8	82,1	550,8
	Обед						
71	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	1\100	1/100	0,6	0,1	2,3	13
81	Борщ из свежей капусты	1/250	1/250	1,6	4,8	12,1	98,3
246	РЫБА ЖАРЕНАЯ	1/75	1\75	15,1	6,4	3,3	131
304	Рис отварной	1/200	1/150	3,8	6,1	38,6	228
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				24,5	17,9	95,8	643,5
	Печенье	1/40	1/40	3	7	35,5	218,5
	Груша	1/200	1/200	0,8	0,6	21,6	84
				3,9	7,6	72,1	362,5
	5 день						
	Завтрак						
174	Каша молочная «Дружба»	5/200	5/200	3	5,6	13,2	119
	Булочка	1/100	1\100	2,1	0,3	11	56
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1	-	15	60
				10,7	22,4	40	368
	Обед						
45	Салат из свежей капусты	1\100	1/100	0,7	2,3	5,1	44
119	Суп с рисом на к/б	1/250	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
393	Сосиска отварная	1/80	1\80	9	4,3	4,8	94
309	Макароны отварные	1/200	1/150	5,4	4,8	28,6	179
350	Кисель	1/200	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				25,7	17,3	115,8	719,8
	Мандарины	1\200	1/200	1,6		15	66
	Вафли	1/50	1/50	1,7	15,1	32	269
				4,6	15,1	77,5	462
	6 день						
	Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	5/200	5/200	4,0	0,8	30	203
15	Сыр «Российский»	1/15	1/15	7,6	7,6	9,7	120
379	Кофейный напиток	15/200	15/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Батон нарезной с маслом	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
				20	12,6	96,9	624,8
	Обед						
71	Салат из помидор и огурцов	1/100	1/100	0,6	0,1	2,3	13
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	1/250	1,8	5	17	122,3

312	Картофельное пюре	1/200	1/150	3,8	4	21,7	140,2
268	Котлеты из говядины с соусом	100/30	75/30	7,8	6,3	40,8	249,8
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				17,4	15,9	121,3	698,5
389	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,3	-	30,5	127
	Шоколад	1/50	1/50	1,7	15	32	275
	вафля	1/50	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
				5,4	16,4	101,4	569,9
	7 день						
	Завтрак						
210	Запеканка макаронная с яйцом и сыром	200/5	200/5	5,3	10,7	5,6	140
376	Чай с сахаром	15/200	15/200	0,1	-	15	60
	Батон нарезной с маслом	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
				15,7	28,7	50,3	483
	Обед						
71	Огурцы свежие	1/100	1/100	0,4	-	1,7	8
97	Суп картофельный	1/250	1/250	2,4	2,8	2,9	132,3
288	Куры отварные	1/75	1/75	17,5	17,1	1,4	229,5
304	Рис отварной	1/200	1/150	3,8	6,1	38,6	228
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				28,44	26,5	103,1	851,2
389	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,3	-	30,5	127
	Печенье	1/40	1/40	3	7	35,5	218,5
	Апельсин	1/200	1/200	1,8	0,4	16,2	80
				6,1	7,4	82,2	425,5
	8 день						
	Завтрак						
173	Каша молочная пшенная	5/200	5/200	4,3	6,2	23	165
	Сыр «Российский»	1/30	1/30	7,6	7,6	9,7	120
	Батон нарезной с маслом	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
382	Кофейный напиток	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8
				17,8	22,1	70,4	491,8
	Обед						
71	Помидоры свежие	1/100	1/100	0,6	0,1	2,3	13
87	Щи из свежей капусты	1/250	1/250	1,7	4,9	8,6	85
245	Гуляш с мясом говядины	100/50	75/50	15,3	4,0	4,2	114
309	Макароны отварные	1/200	1/150	5,4	4,8	28,6	179
376	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				26,4	14,3	83,2	564,2
	конфета	1/30	1/30	2,4	1,4	38,9	167,9
	Яблоко	1/200	1/200	0,8	0,8	17,6	90
				4,24	2,2	90,5	398,1
	9 день						
	Завтрак						
224	Запеканка из творога	200/10	150/10	8,6	6,5	35,6	235
379	Кофейный напиток	1/200	1/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Батон нарезной	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
				22,5	27,2	93,6	669,8
	Обед						
45	Салат из свежей капусты	1/100	1/100	0,7	2,3	5,1	44
119	Суп с горохом	250	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
234	Котлета рыбная с маслом	75/5	50/5	7,4	9,4	5,8	137
312	Картофельное пюре	1/200	1/150	3,8	4,0	21,7	138,3
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				22,4	21,6	80,3	662,3
389	Сок	1/200	1/200	1,3	-	30,5	127
	Груша	1/200	1/200	0,8	-	21,6	84
				5,9	3,1	80,3	367
	10 день						

	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	5/200	5/200	3	5,6	13,2	119
	Сыр «Российский»	1/15	1/15	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Батон нарезной	1/35	1/35	2,1	0,3	11	56
				16,5	21,5	60,6	445,8
	Обед						
71	Салат витаминный	1/100	1/100	0,4	-	1,7	8
81	Борщ	1/250	1/250	1,6	4,8	12	98,3
304	Рис отварной	1/200	1/150	3,8	6,1	38,6	228
246	Гуляш из говядины	50/100	50/75	15,1	6,4	33	131
350	Кисель	1/200	1/200	0,2	-	29,6	119,8
	Хлеб пшеничный	1/100	1/100	1,8	0,2	9,5	48,2
				24,4	17,8	139,4	698,3
	Вафли	1/50	1/50	1,7	15,1	32	269
	Яблоко	1/200	1/200	0,8	-	19,6	90
				2,6	15,1	66,6	419