

Утверждено
Директор МБОУ
«Никифоровская СОШ № 2»

_____ Р.А. Бреев

**Примерное меню в лагерях дневного пребывания образовательных
организаций Никифоровского муниципального округа в период летней
оздоровительной кампании 2026 года**

Возрастная категория 7 – 10 лет

1 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		10,6	21,7	77,1	606,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (по- мидоры)	50	1	0,4	2,3	21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,82	8,71	30,66	220,35
591	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409
349	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,4	0,2	54	110
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200
	ИТОГО:		36,82	51,26	178,24	1165,22
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		47,42	72,96	255,34	1772,02

2 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
403	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,8	32,4	218
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		10	15,3	75,7	505,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
98	Суп с крупой на мясном бу- льоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60
309	Макаронные изделия отвар- ные	160	5,1	7,5	23,5	213
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214
759	Соус (подлива)	50	0,6	1,0	3,1	24
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		30,15	26,76	95,24	743
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		40,15	42,06	170,94	1248,8

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша пшениная на молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		9,24	17,77	56,98	588,86
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,04	178,4
637/241	Мясо отварное	100	28	6	6	200
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	ИТОГО:		43,01	22,16	103,69	752,5
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		52,25	39,93	160,67	1341,36

4 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181	Каша манная на молоке	200	6,64	10,2	35,88	387
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		12,18	18	70,42	651,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		27,86	26,54	106,26	766,2
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		40,04	44,54	176,68	1418

5 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Запеканка из творога с моло- ком сгущенным	150/30	30,6	12,6	49,5	435
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		33,2	20,1	70,6	636,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9
309	Макаронные изделия отвар- ные	160	5,1	7,5	23,5	213
591	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		38,07	50,53	90,45	1008,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		71,27	70,63	161,05	1645,48

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронны- ми изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		13,94	13,2	57,51	440,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	ИТОГО:		25,44	22,5	130,92	802,98
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		39,38	35,7	188,43	1243,78

7 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		10,6	21,7	77,1	606,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (по- мидоры)	50	1	0,4	2,3	21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,82	8,71	30,66	220,35
591	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409
349	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,4	0,2	54	110
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200
	ИТОГО:		36,82	51,26	178,24	1165,22
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		47,42	72,96	255,34	1772,02

8 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
403	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,8	32,4	218
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		10	15,3	75,7	505,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
98	Суп с крупой на мясном бу- льоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60
309	Макаронные изделия отвар- ные	160	5,1	7,5	23,5	213
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214
759	Соус (подлива)	50	0,6	1,0	3,1	24
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		30,15	26,76	95,24	743
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		40,15	42,06	170,94	1248,8

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша пшениная на молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		9,24	17,77	56,98	588,86
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,04	178,4
637/241	Мясо отварное	100	28	6	6	200
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	ИТОГО:		43,01	22,16	103,69	752,5
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		52,25	39,93	160,67	1341,36

10 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181	Каша манная на молоке	200	6,64	10,2	35,88	387
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		12,18	18	70,42	651,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		27,86	26,54	106,26	766,2
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		40,04	44,54	176,68	1418

11 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Запеканка из творога с моло- ком сгущенным	150/30	30,6	12,6	49,5	435
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		33,2	20,1	70,6	636,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9
309	Макаронные изделия отвар- ные	160	5,1	7,5	23,5	213
591	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		38,07	50,53	90,45	1008,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		71,27	70,63	161,05	1645,48

12 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронны- ми изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	2,4	7,5	7,5	145,8
	ИТОГО:		13,94	13,2	57,51	440,8
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	ИТОГО:		25,44	22,5	130,92	802,98
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		39,38	35,7	188,43	1243,78

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий», 2006; - 680 с.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276 с.
4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.