

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 2 пгт Спирово

_____ М.П.Павлова

01 апреля 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА
ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ПРИ МОУ СОШ №2 пгт СПИРОВО

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 7-11 лет</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	№182 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		472	9,87	17,38	60,48	438,60	
<i>Обед</i>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	№88/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	№259 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
<i>Итого за обед</i>		780	30,66	34,71	79,16	759,71	
<i>Итого за день</i>		1252	40,53	52,09	139,64	1198,31	

<i>Неделя 1</i> <i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Шницель натуральный с маслом сливочным	82,5	12,38	18,15	10,74	258	№ 268 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	№ 321 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>Итого за завтрак</i>		472,5	22,72	26,95	61,78	644,6	
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	№87 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г
	Куриные окорочка отварные с маслом	90	21,11	23,24	0,45	295,20	№288 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из свежих плодов груши	200	0,16	0,12	28,08	114,6	№342 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
<i>Итого за обед</i>		735	40,15	38,52	96,32	894,77	
<i>Итого за день</i>		1207,5	62,87	65,47	128	1539,37	

<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	22,4	17,17	51,47	449,32	№ 222сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>Итого за завтрак</i>		390	26,22	17,66	102,8	675,64	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	№82 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г №107 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Котлета рыбная	100	12,16	4,61	14,95	219,35	№234 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	№202 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
<i>Итого за обед</i>		760	30,01	20,22	112,61	818,78	
<i>Итого за день</i>		1150	56,23	37,88	215,41	1494,42	

<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
<i>Завтрак</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	№ 229сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	№ 126сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
<i>Итого за завтрак</i>		532	17,26	12,8	69,04	473,46	
<i>Обед</i>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	№102/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	№260 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	№304 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№389 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
<i>Итого за обед</i>		790	31,37	31,82	108,19	767,01	
<i>Итого за день</i>		1322	48,63	44,62	177,23	1240,47	

<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
<i>Завтрак</i>	Рагу из птицы	150	2,0	3,6	13,8	95,4	№289 сб под ред М.П.Могильного, 2005
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>Итого за завтрак</i>		390	6,16	4,0	53,32	273,72	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	№98/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Котлета мясная	100/10	16,5	24,2	14,32	344	№268 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	№321 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
<i>Итого за обед</i>		792	29,6	38,57	79,32	785,15	
<i>Итого за день</i>		1182	35,76	42,57	132,64	1058,87	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 1</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00	№ 173сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№ 382сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	№3 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		450	17,76	23,62	69,6	562,2	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	№104/105 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рыба припущенная минтай с маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,0	№227 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	№142/330 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
<i>Итого за обед</i>		770	33,48	28,52	94,27	775,51	
<i>Итого за день</i>		1220	51,24	52,14	163,87	1337,71	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	150	15,45	25,50	2,40	257,14	№ 210 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Зеленый горошек	60	1,8	3,11	3,78	50,16	№10 сб под ред. М.П. Могильного, 2014
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		460	20,99	35,78	60,07	569,27	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	№45 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	№96/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Суфле куриное с соусом молочным	100	17,06	8,65	3,06	156,66	№310/353 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	№202 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
<i>Итого за обед</i>		882	32,13	27,57	96,33	772,21	
<i>Итого за день</i>		1342	53,12	63,35	156,4	1341,48	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 3</i>							
<i>Завтрак</i>	Котлета рубленая из птицы	110	15,30	29,40	15,46	388,0	№ 295 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	№ 202сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		532	23,97	42,29	82,99	774,87	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	№82 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г №106 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Тефтели мясные с соусом	80	7,58	7,84	7,95	125,36	№287/354 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Греча рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
<i>Итого за обед</i>		710	26,18	23,26	110,56	747,3	
<i>Итого за день</i>		1242	50,15	65,55	193,55	1522,17	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 4</i>							
<i>Завтрак</i>	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221	№260сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	№379сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	№379сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,08	7,08	21,88	129,17	№2 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
<i>Итого за завтрак</i>		500	24,45	56,37	77,35	553,18	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№67 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	№96/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сосиски или сардельки	55	5,55	12,7	0,7	141	№243 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	№321 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№389 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
<i>Итого за обед</i>		785	18,73	38,69	81,10	683,18	
<i>Итого за день</i>		1285	13,18	95,06	158,45	1236,36	

<i>Неделя 2</i>							
<i>День 5</i>							
<i>Завтрак</i>	Шницель рыбный натуральный	100	14,44	13,65	8,54	213,73	№ 235 сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,84	166,96	№ 126сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389сб под ред. М.П. Могильного, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>Итого за завтрак</i>		490	21,3	21,44	81,3	610,61	
<i>Обед</i>	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	250	9,27	8,64	14,6	173,96	№144/107 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Плов из птицы	230	19,49	12,04	41,09	351,13	№291 сб под ред. М.П.Могильного, 2011г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№338 сб под ред. М.П.Могильного, 2011г
<i>Итого за обед</i>		882	31,17	21,96	100,41	726,36	
<i>Итого за день</i>		1372	52,47	43,4	181,71	1336,97	

<i>Итого за 10 дней</i>			464,18	562,13	1646,9	13306,13	
<i>Среднее значение за весь период</i>			46,41	56,21	164,69	1330,613	