

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Л.И. Аверина

« » 2026 г.

Утверждаю:

И.Н. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 7-11 лет
находящихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

для столовой при МАОУ "СОШ № 16"

в 2026г.

в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)**

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200\10	226	17,8	15	40
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	555,2	26,77	23,82	96,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	60	42,8	0,84	3,1	5,3
147\2004	Суп с макаронными изделиями и мясом отв. (свинина)	210	202	3,75	8,2	24,5
ттк35	Бифштекс Любительский с/с	90	125,4	9	8	15,1
509\2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	186,78	8,1	9	34
705\2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
432\2016	Булочка фруктовая	50	159,5	4,1	3,8	27,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	927,48	30,09	32,7	154,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	1482,68	56,86	56,52	251

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
100/2016	Суп молочный с вермишелью	200	250,7	5,75	5,2	30,24
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	535	691,7	19,15	23,5	82,64

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из отварной свеклы с сыром	60	91,6	3,4	1,9	3,7
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	118	2,25	6,3	10,34
ттк14	Тефтели мясные с соусом	90	151	13,1	8,5	8,5
304/2007	Рис отварной	150	198	3,62	6,12	30,04
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
35/1999	Манник	75	181	1,1	6,1	31,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	845	972,2	27,77	29,52	136,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	1663,9	46,92	53,02	219,27

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200\10	289	8,9	9,72	43,74
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	580	710	18,45	19,17	113,44

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	119	2,1	5,1	17,3
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	4,5
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец св.)	170	203	6,4	6,6	27,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
кул.сов.	Диетлепешка	50	230,59	6,13	6,92	35,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	878,79	28,27	28,22	126,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1588,79	46,72	47,39	239,99

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
366/2004	Запеканка из творога с морковью и со сгущ. молоком	150	244,5	11,2	15,4	10,27
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	510	543,5	17,09	18,8	76,07

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк329	Ушица с рыбой	215	285,75	4,35	10,9	13,15
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури с/с	90	124,4	15	9,35	17
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная подгарнировка (помидор св.)	170	224,1	5,4	7,5	32,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	735	816,25	28,95	28,45	102,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1245	1359,75	46,04	47,25	178,12

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк315	Гренки "Лакомка"	50	220	3	5,3	17,2
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	210	226	16,7	13,6	24
378/2007	Чай с молоком	200	113,85	1,75	3,4	20,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	590	730,85	24,3	23,25	91,5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	165,6	7,25	7,2	13,44
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец св.)	220	332	18	23	39,8
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
17-2\12	Пирожок печеный с повидлом	50	198,8	2,89	1,1	18,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	929	32,44	31,9	124,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	1659,85	56,74	55,15	215,88

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	286,98	19,7	15,62	38,02
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	614,25	23,29	22,31	87,85

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	60	42,8	0,84	3,1	5,3
170/2004	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и с гренками	220	239	5,3	7	21
ттк286	Поджарка из свинины	90	219,7	9,5	8,6	9,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	224,1	5,4	7,5	32,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
456\2016	Булочка Веснушка	50	78	3,2	4,9	13,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	830	985,6	28,44	31,8	121
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1599,85	51,73	54,11	208,85

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200\10	285,35	9,7	14,88	27,3
378/2007	Чай с молоком	200	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	510	701,05	21,75	25,88	98,52

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34\2016	Салат из свеклы с маслом растит.	60	67,8	1	3	22
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	118	2,25	6,3	10,34
403\1994	Плов из мяса свинины	200	388,58	18,94	16,08	26,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	830	857,38	26,94	26,63	117,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1558,43	48,69	52,51	215,86

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200\10	389	11	15	43,74
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	510	634	20,3	20,3	83,34

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	119	2,1	5,1	17,3
498/2004	Биточек из мяса кури с/с	90	184,2	15,3	16	11,4
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (помидор св.)	170	225,6	8,5	6,4	15,7
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
568\2011	Пицца Школьная	75	109,8	7	2,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	805	867,6	36,9	30,5	122,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	1501,6	57,2	50,8	206,24

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200\10	286	11,8	12	30
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	510	646	22,3	21	96,6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	60	65,4	0,7	4,1	6,3
ттк312	Солянка "Школьная" со сметаной	210	254	7,1	7,3	32,9
ттк14	Тефтели мясные с соусом	90	151	8,1	8,5	8,5
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	186,78	8,1	9	34
705\2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
пром.	Кондитерское изделие	25	101	1,1	3	19,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	795	969,18	29,4	32,5	149,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1305	1615,18	51,7	53,5	245,8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
204/2007	Макаронные изд. с сыром	150	199,5	14,4	11,7	32,6
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	570	635,97	18,22	19,16	94,33

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	215,6	2,25	7,2	13,44
тгк318	Наггетсы "Курочка"	90	192,8	11,5	15	40,9
520/2004	Пюре картофельное \овощная поджаривка (огурец св.)	170	203	6,4	6,6	27,2
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	730	844	24,45	29,4	134,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1479,97	42,67	48,56	228,87