

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 29"

А.А. Спирин

01.06.2026 г.



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,91	24,38	98,81	671,54	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Плов из птицы	210	11,59	10,69	38,26	379,72	291
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,09	19,46	126,04	850,01	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Ватрушки с повидлом	100	6,70	3,57	42,04	228,17	411
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	7,94	3,97	85,40	408,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	53,51	43,92	324,02	1956,27	
День 2.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,22	33,41	52,34	598,63	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	100	10,28	6,73	9,22	136,05	492
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,56	16,65	104,20	648,79	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Шарлотка с яблоками	100	3,95	4,61	39,90	214,61	374
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,95	4,81	45,70	250,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	53,73	54,87	202,24	1498,03	
День 3.							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	220	16,68	21,87	46,46	448,8	204
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром,	210	0,08	0,00	0,02	0,86	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,89	22,43	71,89	562,43	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	3,69	4,39	10,91	96,82	40
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	9,86	7,92	10,04	152,02	287
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Напиток лимонный	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,36	18,85	111,24	697,99	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	10,87	12,47	29,53	277,7	420
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,43	13,03	67,21	434,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	55,68	54,31	250,34	1694,88	

РАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	40	2,94	3,19	18,51	115,5	401
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	13,12	13,48	110,74	602,65	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,03	32,39	141,09	964,91	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Пицца школьная, 1 вариант	100	11,33	12,36	31,62	282,07	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,33	12,56	37,42	318,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	57,48	58,43	289,25	1885,63	
День 5.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	210	11,59	10,69	38,26	379,72	291
	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,93	11,22	77,54	547,67	
ОБЕД	Салат "Летний"	60	1,42	4,42	4,54	63,52	34
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,75	15,73	151,93	857,35	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	13,97	2,51	30,22	169,82	444
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14,48	2,91	54,68	273,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	58,16	29,86	284,15	1678,33	
День 6.							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,61	13,53	89,85	543,44	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Тефтели 1-й вариант с соусом	100	9,09	10,51	10,83	173,73	278
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из апельсинов и лимона	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,69	22,82	138,97	844,22	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Пирожки печеные	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,45	8,11	45,68	323,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	54,66	48,73	265,75	1700,88	
День 7.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,09	26,93	95,22	685,64	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Рассольник домашний	200	7,10	6,04	12,18	132,26	95
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Птица, тушеные в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и сливы)	200	0,08	0,08	25,92	100,36	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,28	34,52	118,84	916,27	

	Ватрушки (из дрожжевого теста)	80	10,24	5,50	34,30	226,79	410
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,75	5,90	58,76	330,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	65,12	67,35	272,82	1932,19	
День 8.							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72	
ОБЕД							
	Салат "Весна"	60	1,07	3,48	1,48	41,54	28
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	112
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	43,98	24,90	126,68	912,46	
ПОЛДНИК							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Пирожки печеные	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,45	8,11	45,68	323,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	81,27	44,89	286,93	1866,96	
День 9.							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,65	15,20	83,78	519,41	
ОБЕД							
	Салат из овощей	60	1,66	4,53	1,91	55,01	43
	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	200	3,56	4,30	10,98	96,98	98
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,87	32,47	98,24	793,87	
ПОЛДНИК							
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Булочка "Молочная" (масса 60 г)	60	6,66	3,36	26,61	162,32	440
	Компот из апельсинов и лимона	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	7,56	3,86	70,55	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	53,08	51,53	252,57	1658,58	
День 10.							
ЗАВТРАК							
	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	36,57	29,98	83,77	738,85	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с соусом	100	16,61	24,81	6,94	317,27	301
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,69	43,33	121,37	1007,24	
ПОЛДНИК							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	Пицца школьная, 2 вариант	100	11,09	10,05	32,70	267,23	413
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,09	10,25	38,50	303,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	85,35	83,56	243,64	2049,32	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16345	618,04	537,45	2671,71	17921,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1634,5	61,80	53,74	267,17	1792,11	