

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Верхоупская СОШ»
_____ Лазарева С.А.

**Примерное цикличное десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко»
МКОУ «Верхоупская СОШ»
(май – июнь)**

2025 год

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,	Жиры,	Углево-			
Завтрак							
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	6	13.00	0	145.00	364 Д.	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	190/5	7,22	8,26	31,99	230,91	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,9	2,5	24.8	134	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	к/к	к/к
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	520	21,02	21,26	97,29	712.31		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	к/к	к/к
БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,8	7,6	10,2	137,7	75	2008
КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	17,7	15	283,6	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,43	0,89	35,06	166,47	123	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	2	0,4	40,4	172	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	905	35,73	28,19	146,16	984,87		
Полдник							
АЦИДОЛАКТ	200	3,5	3,5	5	72	к/к	к/к
БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ	100	4,5	1,5	30.8	157,2	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	0,!	0,4	13,4	61,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	14,1	10,9	59,3	403,3		
Всего за день:		64,78	62,95	260,2	1890,73		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	220	6,58	9,68	24,38	210,27	189	2008
КАКО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	510	18,38	18,28	75,18	538,27		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	100	7,4	10,4	11,8	193	24	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250/20	10,6	6,7	18,8	177,9	99	2008
КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	26,5	34,6	0	416,0	312	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	5,41	6,11	21,13	161,99	658	2007
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0	14,6	60,4	585	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1015	49,81	60,61	107,23	1220,69		
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ «СНЕЖОК»	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	4,31	2,51	31,76	168,38	464	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	10,91	8,31	54,56	342,48		
Всего за день:		79,10	87,20	236,97	2101,44		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ФРУКТ СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,5	0,00	13,4	61,1	К/К	К/К
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	240/20	42,9	28,1	53,4	647,1	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	535	54,0	40,6	101,5	975,1		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	250/20	6,0	9,2	14,1	163,4	94	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ (МИНТАЙ)	120	15,5	10,4	18,0	226,4	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3	3,4	14,6	195,5	236	2007
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,0	0	14,6	62	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	985	34,7	29,8	123,4	903,4		
Полдник							
БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	к/к	к/к
ПРЯНИК	100	4,5	1,7	30,8	157,2	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	12,7	7,0	54,0	343,7		
Всего за день:		100,4	76,4	278,9	2229,4		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,5	0	91,3	14	2008
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	220	6,2	10	26,8	224	190	2008
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	505	17,14	26,31	73,48	598,17		
Обед							
САЛАТИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, сладкий перец) с маслом растительным	100	1.1	10,1	3,6	106	25	2008
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	6,1	7,5	13,8	150,7	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР	100	15,87	12,02	9,69	212,09	317	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	6,65	6,35	42,39	253,3	273	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ. "С"	200	0,6	0,2	29,5	124,0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	930	49,42	33,87	40,47	1152,49		
Полдник							
АЦИДОЛАКТ	200	1	0,2	20,2	86	442	2008
БУЛОЧКА «СЛОЙКА»	100	1,1	1	23,2	106,2	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	150	2,3	0,8	31,5	144	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	7,4	5,5	80,9	408,2		
Всего за день:		66,82	65,68	306,26	2089,36		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,	Жиры,	Углеводы,			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	19,9	30,8	3,8	378,1	364	2008
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	21,6	19,8	45,1	437,1	110	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	220	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	48,2	54,6	99,4	1080,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2,5	13,9	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	5,7	6,3	7,2	109,6	88	2008
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ НАТУРАЛЬНАЯ	100	15.85	13.47	45.18	269	455	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,66	6,10	48.33	270.22	255	2008
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	2	0.4	40,4	172	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	972	39,06	16,2	141,7	865,25		
Полдник							
Кисломолочный продукт «СНЕЖОК»	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	100	21.6	19.08	45.1	437.1	110	2007
ПЕЧЕНЬЕ	50	4,4	2,5	17,3	108,2	479	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	13,0	9,8	43,1	330,3		
Всего за день:		80.62	89,19	233,53	2086,62		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарин)	150	1,4	0,3	12,12	64,5	К/К	К/К
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,22	8,9	31,48	236,07	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	620	12,1	12,8	90.9	578		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	10,1	3,6	106	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	9,0	5,1	22,3	145,6	92	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	3,6	3,4	20	101	658	2007
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,3	1,8	0,27	88,33	245	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0.6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	35,9	33,57	149,58	1016,67		
Полдник							
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	435	2008
БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ	150	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	130	0,5	0,4	13,4	61,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,1	47,1	254,1		
Всего за день:		72,8	67,26	232,16	1803,77		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200/30	15.28	3.07	26.95	223.50	294	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	210	2,9	2,4	17,6	104,2	к/к	к/к
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	26,6	12,96	70,25	531,73		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	к/к	к/к
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	250/20	6,8	6,9	19,0	165,2	101	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	19,68	13.92	15,36	264	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.38	7.27	27.95	192.55	472	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0.9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	965	37,26	29,69	123,31	908,75		
Полдник							
«СНЕЖОК»	200	1	0,2	20,2	86	442	2008
ВАФЛИ	100	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	150	1	0,3	9,7	49,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	7,8	3,5	58,6	314,4		
Всего за день:		65.1	56.85	264.62			
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры	Сборник

	порции г	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	цен.,ккал		рецептур
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	14	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	5,93	8	26,7	202,53	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	15,95	25,06	74,9	588,56		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (огурец, помидор)	100	9.1	13,7	3,5	174	27	2008
ЩИ ИЗ СВЕЩЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	23.25	20.40	19.49	259.80	120	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,1	17,7	15	283,6	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	8,04	9,6	33	250,8	273	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1.0	0	14,6	62	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пиши:	980	64.09	62.9	128.56	1241.4		
Полдник							
АЦИДОЛАКТ	200	6	2	8.4	80	435	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30.8	157,2	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,5	0,5	12,7	61,1	к/к	к/к
Шоколад «Алёнка»	85	0.87	5.55	27.00	85.20	к/к	к/к
Итого за прием пиши:	490	9.97	9.75	78.9	383.5		
Всего за день:		95.08	93.91	304.75	2339.21		
9 день							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры, г	Углеводы			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ	200	21.6	19.08	45.1	437.1	110	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	510	32	26.48	93.5	738.1		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,7	0,2	3,8	24,1	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	250/20	10,6	6,7	18,8	177,9	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	5,47	8,64	17,28	215	572	2007
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,6	6,10	48,33	270.22	255	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	28,1	116	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132.6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	952	40.27	17,21	115,74	997,22		
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ «СНЕЖОК»	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ПРЯНИК	100	4	5,9	34,8	166,8	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144	к/к	к/ к
Итого за прием пищи:	450	13,4	13,5	74,4	471,8		
Всего за день:		85.67	79,51	283.64	1948.31		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник к рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	4,62	5,96	0	73,03	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	5,03	8,13	27,86	205,11	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0	0	14,8	59,7	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	502	11,23	18,23	83,26	542,21		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	2,5	18,8	120,8	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	7,5	0,4	136,7	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,51	6,9	38.64	250,7	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	1	0,2	20,2	86	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6	к/к	к/к
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	945	42,11	29	132,84	998,4		
Полдник							
КЕФИР	200	2,00	1,5	3,00	48	к/к	к/к
БУЛОЧКА «СЛОЙКА»	100	3.00	2.05	20.31	437.1		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	150	0,5	0,4	13,4	61,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	19,31	10,24	64.6	659.99		
Всего за день:		76.33	44.11	255.99	1999.09		