

**«Утверждаю»**  
Директор МКОУ «Верхоупская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Лазарева С.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 00e8dd4ab42c8aae951536cdscc177faff  
Владелец: Лазарева Светлана Александровна  
Дата подписи: 30.05.24 16:08  
Действителен: с 2023-06-13 до 2024-09-05

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

2024 год

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
<b>Завтрак</b>							
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	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		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
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		

<b>2 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
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, к кал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТ СВЕЖИЙ (мандарин)	130	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		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ 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		
<b>Полдник</b>							
БИОКЕФИР	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, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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							
АЦИДОЛАКТ	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	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, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	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 ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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							
КЕФИР	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 порции г	Пищевые вещества			Энерг. цен., ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г			
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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:	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»	80	0.87	5.55	27.00	85.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ	220	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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	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, к кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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		