

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П. Трифонова/

«Утверждено»

Начальник лагеря «Крепыши»

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "М.В.Г. Ришина".

/М.В.Г. Ришина/

## Десятидневное меню

**для питания обучающихся в пришкольном лагере**

**с дневным пребыванием «Крепыши на базе**

**МКОУ «Райгородская СШ»**

**Светлоярского муниципального района**

**Волгоградской области**

**на 2026 учебный год**

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 1

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3пн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>6,80</b>	<b>12,15</b>	<b>40,80</b>	<b>299,20</b>		

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванная	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>37,91</b>	<b>18,14</b>	<b>140,43</b>	<b>888,48</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,71</b>	<b>30,29</b>	<b>181,23</b>	<b>1187,68</b>		

**Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет**

**День 1**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	Нор. рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,40</b>	<b>13,37</b>	<b>49,29</b>	<b>350,60</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>43,07</b>	<b>22,04</b>	<b>158,48</b>	<b>1016,21</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,47</b>	<b>35,41</b>	<b>207,77</b>	<b>1366,81</b>		

**Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет**

**День 2**

Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00					НИИ гигиены 2020	54-1г-2020	
Курица отварная	120	32,17	2,33	1,17	154,83					НИИ гигиены 2020	54-21м-2020	
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20					Сборник рецептов 2015	70	
Хлеб пшеничный й формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг. питания 2012	13003	
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40					НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>40,43</b>	<b>8,05</b>	<b>59,45</b>	<b>474,20</b>							

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	6,93	16,52	136,7					Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	18,70	57,00	425,00					Перевагов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00					Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пектеваннный	30	6,50	0,80	33,80	177,60					Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>28,03</b>	<b>26,81</b>	<b>151,77</b>	<b>933,20</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>68,46</b>	<b>34,86</b>	<b>211,22</b>	<b>1407,40</b>						

**Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет**

**День 2**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1-2020
Курица отварная	120	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>48,51</b>	<b>10,37</b>	<b>71,23</b>	<b>575,38</b>		

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	250	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевагов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>28,35</b>	<b>28,18</b>	<b>155,05</b>	<b>961,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>76,86</b>	<b>38,55</b>	<b>226,28</b>	<b>1536,58</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,94</b>	<b>11,67</b>	<b>66,60</b>	<b>474,70</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	250	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>28,06</b>	<b>25,72</b>	<b>113,48</b>	<b>856,80</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,00</b>	<b>37,39</b>	<b>180,08</b>	<b>1331,50</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал					
Омлет натуральный	300	8,7	6,3	44,5	281		НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12				
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10		НИИ гигиены 2020	54-13-2020				
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60		Сборник рецептур 2012	125				
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00		Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,62</b>	<b>12,93</b>	<b>75,50</b>	<b>530,70</b>							

**ОБЕД**

Овощи по сезону (помидор соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4		Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	250	16,40	19,00	49,50	420,00		Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40		НИИ гигиены 2020	54-1н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>28,44</b>	<b>26,82</b>	<b>114,98</b>	<b>886,20</b>			
<b>Итого за День</b>		<b>47,06</b>	<b>39,75</b>	<b>190,48</b>	<b>1416,90</b>			

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 4

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшениная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14,20</b>	<b>11,70</b>	<b>60,67</b>	<b>411,53</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>39,43</b>	<b>22,42</b>	<b>117,05</b>	<b>839,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,63</b>	<b>34,12</b>	<b>177,72</b>	<b>1250,80</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшеница	300	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14,20</b>	<b>11,70</b>	<b>60,67</b>	<b>411,53</b>		

## ОБЕД

Овощи по сезону (отруец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	300	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Жаркое по-домашнему	250	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннойй	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>46,30</b>	<b>27,50</b>	<b>126,82</b>	<b>951,12</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60,51</b>	<b>39,20</b>	<b>187,49</b>	<b>1362,65</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 5

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>26,01</b>	<b>23,60</b>	<b>92,73</b>	<b>692,40</b>		

## ОБЕД

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>43,26</b>	<b>15,62</b>	<b>125,58</b>	<b>783,40</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>69,27</b>	<b>39,22</b>	<b>218,31</b>	<b>1475,80</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 5

Наименование блюда	Масса		белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00		НИИ гигиены 2020	54-4г-2020				
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10		Сборник рецептов 2004	179				
Овощи по сезону (отруец соевый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептов 2015	70				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг. питания 2012	13003				
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00		Сборник рецептов 2011	348				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>28,81</b>	<b>25,80</b>	<b>106,93</b>	<b>779,90</b>							
<b>ОБЕД</b>												
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептов 2015	70				
Суп крестьянский с пшеном	300	7,32	7,80	40,20	208,30		Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5				
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80		НИИ гигиены 2020	54-12м-2020				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60		НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяый	30	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб. по орг. питания 2012	13003				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг. питания 2012	13003				
<b>Итого за Обед</b>		<b>51,28</b>	<b>18,92</b>	<b>140,88</b>	<b>900,80</b>							
<b>Итого за День</b>		<b>80,09</b>	<b>44,72</b>	<b>247,81</b>	<b>1680,70</b>							

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 6

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,82</b>	<b>6,10</b>	<b>70,17</b>	<b>381,60</b>		

## ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макаронны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>33,55</b>	<b>16,85</b>	<b>118,65</b>	<b>762,58</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43,37</b>	<b>22,95</b>	<b>188,82</b>	<b>1144,18</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 6

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	300	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Фблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>11,42</b>	<b>7,32</b>	<b>78,66</b>	<b>433,00</b>		

## ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Коллеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>37,61</b>	<b>20,35</b>	<b>134,17</b>	<b>872,14</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,03</b>	<b>27,67</b>	<b>212,76</b>	<b>1305,14</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 7

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>14,50</b>	<b>16,52</b>	<b>58,58</b>	<b>451,10</b>			

## ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахобили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>23,48</b>	<b>20,14</b>	<b>144,57</b>	<b>867,43</b>			
<b>Итого за День</b>	<b>37,98</b>	<b>36,66</b>	<b>203,15</b>	<b>1318,53</b>			

**Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет**

**День 7  
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,60</b>	<b>18,42</b>	<b>66,48</b>	<b>503,90</b>		

**ОБЕД**

Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахобили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>24,29</b>	<b>20,80</b>	<b>148,75</b>	<b>893,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,89</b>	<b>39,22</b>	<b>215,23</b>	<b>1397,47</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 8

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша овсяная молочная жидкая	250	5,9	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020					
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125					
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,82</b>	<b>15,11</b>	<b>38,89</b>	<b>385,60</b>							

## ОБЕД

Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>35,54</b>	<b>19,46</b>	<b>114,35</b>	<b>785,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,36</b>	<b>34,57</b>	<b>153,24</b>	<b>1171,10</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	300	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Д., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,29</b>	<b>17,23</b>	<b>40,86</b>	<b>419,57</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	300	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	200	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептов 2011	199
Тертели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>39,98</b>	<b>21,69</b>	<b>125,75</b>	<b>868,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>57,27</b>	<b>38,92</b>	<b>166,61</b>	<b>1288,07</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 9

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		белки		жиры		углеводы		калории ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.				
Макаронны отварные с сыром	250		8,50		10,7		23,64		210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20		4,68		6,00		0,00		72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60		2,80		0,80		20,00		105,60	Сборник рецептур 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200		0,35		0,08		29,85		122,00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,33</b>		<b>17,58</b>		<b>73,49</b>		<b>510,89</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Овощи по сезону (огурец соленый)	60		0,66		0,12		2,28		13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250		1,9		5,5		7		147	Сборник рецептур 2011	104
Жаркое по-домашнему	200		14,10		15,80		25,60		306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200		0,30		0,00		6,70		27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30		6,50		0,80		33,80		177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,40		0,30		14,60		72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,86</b>		<b>22,52</b>		<b>89,98</b>		<b>744,30</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,19</b>		<b>40,10</b>		<b>163,47</b>		<b>1255,19</b>		

**Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет**

**День 9**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные с сыром	300	10,5	13,4	35,8	263,2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>18,33</b>	<b>20,28</b>	<b>85,65</b>	<b>563,53</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,24</b>	<b>23,62</b>	<b>91,38</b>	<b>773,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,57</b>	<b>43,90</b>	<b>177,03</b>	<b>1337,23</b>		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 10

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса		белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал					
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020					
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70					
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003					
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>30,56</b>	<b>8,32</b>	<b>57,98</b>	<b>431,00</b>							

**ОБЕД**

Суп Полевой	250	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Д., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>30,76</b>	<b>21,09</b>	<b>90,24</b>	<b>704,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>61,32</b>	<b>29,41</b>	<b>148,22</b>	<b>1135,20</b>		

## Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 10

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>37,36</b>	<b>10,32</b>	<b>66,58</b>	<b>511,00</b>		

## ОБЕД

Суп Полевой	300	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289	Перевапов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванной	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>30,86</b>	<b>21,09</b>	<b>90,24</b>	<b>704,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>68,22</b>	<b>31,41</b>	<b>156,82</b>	<b>1215,20</b>		