

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора МОУ ООШ № 1 п. Спирово

_____ Вишнякова Н.В.

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В

СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ

2025 год.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ**

№ Рецеп- туры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1-й день							
	завтрак							
182	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
								216,6
943	2. Чай	200			-	-		
	чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
45	1. Салат из моркови с маслом растительным	100/5						
	Морковь	90	45,9	49,5	0,9	-	5,4	66,6
	Масло растительное	10				9,2		87,4
								154

187	2. Щи из свежей капусты	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	31,85
	Масло растительное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
								178,33
688/5 36	3. Макароны с маслом сливочным и сарделькой	150/200/10/80						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сарделька	80	28	127,2	8,24	14,32	0,32	228
1	4. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
943	5. Чай	200			-	-		
	чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								740,08
	Итого за день:		450,04	774,75	43,72	64,28	213,17	1497,34
2	2-й день							
	завтрак							
182	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Крупа гречневая	30	17,30	278	9,94	7,48	47,78	92,18
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0

	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								209,18
	2. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
14	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
								58,7
140	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								197,99
304/2 88	3. Рис с маслом сливочным, отварной	150/200/10/100						

	голенью							
	рис	55	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	окорочки	100	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
								315
943	4. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	199,3	1306,18
3	3-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	0,27	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								214,8
943	2. Чай	200			-	-		
	чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
	3.Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
43	1. Салат из свежей	100/5						

	капусты с маслом растительным							
	Капуста	97	46,56	30,07	1,16	-	3,97	21,34
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6		43,7
								65,04
206	2. Суп гороховый с мясом	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
								181,69
591	3. Греча с маслом сливочным, котлета	150/200/10/80						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Фарш куриный	70	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Хлеб пшеничный	10	17	63	5,25	0,83	0,38	54
								359,1
943	4. Чай	200			-	-		
	чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		481,27	1137,22	47,95	57,12	161,84	1301,04
4	4-й день							

	Завтрак							
182	1. Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5						
	Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								208,05
	2. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
13	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5						
	Огурцы свежие	100	23	42	0,7	-	2,7	14,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,85
								57,85
124	2. Борщ из свежей капусты	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	40	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2

	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15	-	0,97	3,58
								205,36
142/5 36	3. Овощи тушеные, сосиска	200/80						
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	капуста	80	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	сосиски	80	36	26	-	-	23,4	96
								326,18
	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		422,44	897,94	41,23	55,11	170,06	1322,75
5	5-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5						
	пшено	30	8,1	69,9	3,0	0,66	19,62	99,0
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

								216
943	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
3	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	35/10/20						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								271,85
	Обед							
197	1. Рассольник «Ленинградский»	300						
	окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Огурцы соленые	17	13,11	24,01	0,46	3,65	1,43	40,38
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	картофель	80	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
								237,67
309/5 91	2.Рис отварной с гуляшом	150/200/10/90						
	рис	50	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	гуляш	90	23,6	-	13,36	14,08	0,85	164
								415,3

943	3. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
1	4. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		633,87	1124,73	43,22	53,37	179,94	1483,98
6	6-й день							
	Завтрак							
	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
								216,6
943	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
45	1. Салат из моркови с маслом растительным	100/5						
	Морковь	90	45,9	49,5	0,9	-	5,4	66,6
	Масло растительное	10				9,2		87,4
								154
187	2. Щи из свежей капусты	250						

	Окорочки	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
								178,33
688/5 36	3. Макароны с маслом сливочным и сарделькой	150/200/10/100						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сарделька	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80,0
								320
943	4. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день		450,04	774,75	43,72	64,28	213,17	1349,34
7	7-й день							
	завтрак							
182	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Крупа гречневая	30	17,30	278	9,94	7,48	47,78	92,18
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

								209,18
	2. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
14	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
								58.7
140	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Окорочок	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								197,99
304/2 88	3. Рис с маслом сливочным, отварной голенью	150/200/10/100						
	рис	55	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0

	Голень куриная	100	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
								315
868	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	29,1	201
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	211,45	1306,18
8	8-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	0,27	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								214,8
943	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
43	1. Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5						

	Капуста	97	46,56	30,07	1.16	-	3,97	21,34
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6		43,7
								65,04
206	2. Суп гороховый с мясом	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5.1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
								181,69
591	3. Греча с маслом сливочным, котлета	150/200/10/80						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Фарш куриный	70	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Хлеб пшеничный	10	17	63	5,25	0,83	0,38	54
								359,1
943	4. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		613,85	1111,99	43,82	53,37	168,41	1301,04
9	9-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша геркулесовая с	200/5						

	маслом сливочным							
	Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								208,05
868	2. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
13	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5						
	Огурцы свежие	100	23	42	0,7	-	2,7	14,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,85
								57,85
124	2. Борщ из свежей капусты	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	40	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15	-	0,97	3,58

								205,36
142/5 36	3. Овощи тушеные, сосиска	200/100						
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	капуста	80	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	сосиски	100	36	26	-	-	23,4	96
								326,18
943	4. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
								93,53
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		422,44	897,94	41,23	55,11	110,06	1300.3
10	10-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша пшенная с маслом сливочным	200/5						
	пшено	30	8,1	69,9	3,0	0,66	19,62	99,0
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
								216
943	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2

	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	35/10/20						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								271,85
	Обед							
197	1. Рассольник «Ленинградский»	300						
	окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Огурцы соленые	17	13,11	24,01	0,46	3,65	1,43	40,38
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	картофель	80	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
								237,67
304/2 88	2. Рис с маслом сливочным, гуляшом	150/200/10/90						
	рис	50	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	гуляш	90	14,7	157,5	8,4	3,08	-	164
								415,3
943	3. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88

								71,08
1	4. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		633,87	1124,73	43,22	53,37	179,94	1483,98