

«Согласовано»  
Директор МКОУ Светлоярская СШ №2

М.П. / Н.А. Хахалева /



Тетерятникова О.О./

# Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере

## Муниципального казённого общеобразовательного

## учреждения Светлоярская средняя школа №2

имени Ф.Ф.Плужникова

на 2026 учебный год

г.Волгоград

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

День 1

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	200	35,00	6,42	4,90	33,97	205,60		НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00		Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60		НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>70,50</b>							

**ОБЕД**

Овощи по сезону ( огурец соленый)	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42		НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50		НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96		НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20		НИИ гигиены 2020	54-7жн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>106,17</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>176,67</b>							



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

День 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные	180	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	60,00	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>94,02</b>						

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	56,65	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТПК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>82,65</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176,67</b>						

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет  
 День 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
						ккал			
Макаронны отварные	200	20,00	6,70	7,10	46,60	277,33		НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Курица отварная	120	60,00	38,55	2,85	1,35	185,85		НИИ гигиены 2020	54-21М-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40		НИИ гигиены 2020	54-1ГН-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>94,02</b>							

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	300	15,00	2,3	8,3	19,8	164		Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	250	56,65	16,80	18,70	57,00	425,00		Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00		Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>82,65</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>176,67</b>							

















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

День 7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки		жиры	углеводы		калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			г.	г.		г.	г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	42,02	8,24	10,40	11,60	180,6	271, ТТК 9	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9	
Картофельное пюре	180	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020	
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70	Сборник рецептов 2015	70	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003	Треб.по орг.питания 2012	13003	
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>71,36</b>								

**ОБЕД**

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	22	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	54-6г-2020	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	491, ТТК №2	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7гн-2020	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	13003	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>105,31</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>176,67</b>							













