

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Григорьевская СОШ

Директор _____ (должность)

Гуляева С.Н. _____ (ФИО)

_____ (дата)



УТВЕРЖДАЮ

И.Савина

ИП Савина М.П.

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П. _____ (ФИО)

28.05.2026 _____ (дата)



Цикличное 10-дневное меню для организации питания детей и подростков в летнем оздоровительном лагере отдыха МБОУ Григорьевская СОШ с физиологическими нормами потребления продуктов питания, возрастом с 7 до 12 лет

Возрастная категория:

7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,16	4,30	320	268
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,54	9,63	10,43	153,2	64
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	31,72	39,31	56,23	702	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,84	6,40	6,74	100,48	104
	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78	496
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	25,40	17,60	95,12	644,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	57,12	56,91	151,35	1346,68	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	217
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	12,86	20,54	87,14	583,84	
ОБЕД	Свекольник	200	4,24	6,46	13,34	128,1	98
	Кнели из говядины	90	13,50	12,51	1,80	173,7	337
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,51	26,15	84,26	689,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	41,37	46,69	171,40	1273,24	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,54	9,63	10,43	153,2	64
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,86	18,71	84,37	584,76	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,42	5,12	11,96	112,28	115
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,5	380
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	32,14	27,60	93,42	754,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	52,00	46,31	177,79	1339	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,94	15,32	72,60	515,8	
ОБЕД	Суп из овощей	200	4,04	6,46	8,86	110,9	116
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16,34	6,17	24,62	219,55	313
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,50	13,91	94,00	615,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	49,44	29,23	166,60	1130,85	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,42	5,42	35,72	222,3	214
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,54	9,63	10,43	153,2	64
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	21,40	18,17	87,45	598,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4,36	6,54	13,42	130,48	100
	Тефтели из говядины (паровые)	90	14,80	7,06	7,53	152,15	348
	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,43	182,31	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	30,03	17,43	116,80	747,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	51,43	35,60	204,25	1345,84	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	13,46	6,14	52,54	318,66	282
	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122	463
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	23,46	23,68	112,94	757,26	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	5,24	5,42	14,44	128,66	128
	Рагу из птицы	240	25,20	22,80	19,08	382,8	376
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484

	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	36,56	29,30	88,84	770,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	60,02	52,98	201,78	1527,32	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,20	6,44	36,88	239,42	223
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,14	11,76	74,18	475,22	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	3,70	6,32	7,26	100,78	93
	Фрикадельки мясные	90	18,00	14,31	0,65	203,49	145
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	33,97	26,76	97,88	771,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	52,11	38,52	172,06	1246,59	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,16	8,74	31,34	237,46	212
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	17,76	25,18	86,14	642,06	
ОБЕД	Суп гороховый	200	8,90	5,36	17,88	155,52	127
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	366
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82

ИТОГО ЗА ОБЕД		860	33,65	23,24	82,17	675,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	51,41	48,42	168,31	1317,78	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,86	7,60	31,92	232,56	213
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,54	9,63	10,43	153,2	64
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	20,24	17,95	79,35	558,56	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	90	10,89	8,73	8,82	157,5	374
	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	385
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,81	24,46	116,13	803,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	49,05	42,41	195,48	1361,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,28	6,76	27,72	192,8	229
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	12,28	20,80	78,22	547,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,90	6,38	9,64	111,56	95
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307
	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,28	20,58	196,2	152
	Овощи свежие (порциями)	60	1,08	0,06	2,82	16,8	148
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,64	22,75	91,69	681,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	39,92	43,55	169,91	1228,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13690	503,87	440,62	1778,93	13118	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1369	50,39	44,06	177,89	1311,8	