

Утверждаю:
Директор МБОУ-СОШ №4
им.В.И.Ленина г. Клины
А.В.Долонько 2026 г



Примерное десятидневное меню рационов питания детей в лагерях с дневным пребыванием в летний период 2026 г. на базе МБОУ-СОШ №4 им.В.И.Ленина

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
3	20/5/20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5,28	11,6	11,4	173,3	0,19	0,15	4,96	Ca	Fe
302	150	Каша вязкая на молоке(манная)	4,8	10,9	35	248	5	0,009	0,45	353,7	3,96
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0	0	0	168,9	0,56
	40	Яйцо куриное отварное	6,2	4,4	0,44	63,48	0,5	0,02	0,4	0,3	0,05
	140	Абрикос	0,4	0,4	14,82	67,6	0,04	0,02	13	0,14	0,04
16	100	Салат из свежих огурцов	1,5	0,083	9,07	118,13	26	23,33	61,5	16	2,2
136	200/20	Суп картофельный с рисом и цыпленком	2,8	3,24	18,29	115,89	0,0088	0,04	16,24	65,63	0,083
439	100/100	Грудка куриная в соусе	15,3	12	0,2	171	0,089	0,2	2,7	22,58	0,64
516	150	Макаронны отварные	5,4	4,37	35,55	206,24	0,1	0,02	0	13,97	1,06
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,06	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	10,93	0,82
	20	Батон подмосковный	1,5	0,52	10,12	52,2	0,06	0,01	0	2,8	0,39
	40	Печенье/конфета	7,13	7,02	36,18	232,05	0,9	0,56	0,18	4,16	2,26
		Пищевая ценность	50,57	54,593	216,07	1614,89	31,9978	23,829	101,38	659,11	12,063

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
733	150/30	Оладьи с повидлом	11	10	68,7	420	0	0,2	0,37	212,1	1,58
628	200/10	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,6
	200	Сок фруктовый 0,2л	0,6	0,4	18,2	100	0,01	0	4	14	0,6
	300	Банан	11,9	10,9	37,8	172,8	0,01	0	7,2	12	3
14	100	Салат из свежих помидор	1,5	0,08	13,41	88,3	0,02	0,02	20,03	21,41	0,27
124	200/20/10	Щи со свежей капустой с цыпленком и сметаной	1,56	6,25	6,7	61,4	0,056	0,04	31,08	31,4	0,57
451	90	Котлета мясная	12,88	9,7	16,13	228,1	0,08	0,1	4,3	14,4	1,9
510	150	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294	0,12	0,02	0	16,6	0,8
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,06	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	20	Батон подмосковный	1,5	0,52	10,12	52,2	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	46	45,91	265,46	1583,8	0,376	0,42	68,93	329,17	11,97

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
368	110/20	Запеканка из творога со стущ.молоком	17,16	13,78	33,88	382,77	0,08	0,3	1,24	231	3,4
629	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	250	Груша	3,75	2,1	54,5	188,1	0,01	0	7,2	12	5
62	100	Салат из б/к капусты	1,5	0,08	13,41	97	0,03	0,03	33,38	35,7	0,45
139	200/20	Суп картофельный с горохом и цыпленком	4,4	3,24	18,29	155,89	0,088	0,04	16,28	22,58	0,64
310	90	Котлета рыбная	13,45	12,28	17,28	201,2	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62

20	150	Пюре картофельное	3,28	15,11	22,09	186,42	0,17	0,13	26	52,54	1,18
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,006	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	45,046	46,85	213,85	1422,38	0,548	0,65	86,65	403,32	13,99

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
645	250	Плов с мясом со свежим помидором	16,86	8,97	30,63	296,3	0,099	0,14	9,3	40,2	2,8
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	40	торт боярушка	0,6	0,6	17,1	150,5	0,004	0,02	15	18,46	2,53
16	100	Салат из свежих огурцов	0,9	0,05	3,85	76,69	0,02	0,002	22,5	24	0,3
110	200/20/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	8,4	9,44	8,48	172	0,048	0,04	35,96	37,52	0,58
468	90	Суфле из печени	15,5	7	5,3	161,6	0,05	0,108	0,009	10,44	1,8
5	150	Макароны отварные	5,4	10,15	55,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,94
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,006	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	49,166	36,47	175,01	1415,3	0,376	0,35	84,764	149,27	11,65

Пятый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
664	150/10	Пельмени со слив. маслом	14,25	15,14	38,25	452	0,08	0,15	0	88,27	1,7
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	170	Нектарин	1,65	0,45	26,15	116,5	0,01	0	0	0,5	1,2
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
62	100	Салат из б/к капусты	1,5	0,08	13,41	97	0,03	0,03	20	41,5	0,75
140	200/20	Суп картофельный с макаронами и цыпленком	9,2	6,44	26,29	115,89	0,088	0,04	16,28	22,58	0,64
498	90	Котлета рубленая	15	19,83	15,3	252,93	0,09	0,1	0	8,74	0,38
519	150	Каша гречневая вязкая	2,6	3,76	27	155	0,04	0,07	0	25,8	0,25
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,06	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8	0,39
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	47,06	46,16	210,2	1444,32	0,478	0,44	38,23	198,81	9,88

Шестой день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3	20/5/20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1,6	7,31	11,14	173,3	0,106	0,08	0	5,78	0,21
160	200	Суп вермишелевый (молочный)	6,1	14,5	45,8	338	0,06	0,1	0	38,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
	200	груша	16,15	5,33	63,88	234,66	0,01	0	7,2	1	5
20	100	Салат из свежих огурцов и помидор	1,43	0,08	6,76	47,63	0,02	0,02	18	19,21	0,24
135	200/20/10	Суп из овощей со сметаной и цыпленком	3,64	2,44	5,36	49,12	0,06	0,04	31,08	31,4	0,58
401	90	Гуляш из свинины	12,67	13,43	2,3	176,63	0,1	0,02	0	12	2
516	150	Макароны отварной	5,33	4,37	35,55	206,24	0,1	0,02	0	10,93	0,82
	200	Сок фруктовый разлив.	0,6	0,4	18,2	100	0,01	0	4	14	0,6
	20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	49,02	48,06	213,39	1415,67	0,536	0,29	60,28	137,52	12,14

Седьмой день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
733	150/30	Оладьи с повидлом	17	24	98,7	420	0,2	0,2	0,37	3	1
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	Ca	Fe

180	Апельсин	2,88	0,96	23,52	198,6	0,1	0	0	0,2	0,3
200	Сок фруктовый 0,2л	0,6	0,4	18,2	100	0,01	0	4	14	0,6
100	Салат из свежих помидор	0,72	0,04	3,38	97	0,02	0,02	18	39,2	0,24
110	Борщ из свежей капусты с картофелем и цып	3,25	3,04	8,48	68	0,06	0,05	44,95	46,9	0,73
423	Тефтели с соусом	12,67	13,43	2,3	196,63	0,1	0,02	3	12	2
520	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	186,42	0,17	0,13	26	52,54	1,18
628	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,5
20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
Пищевая ценность		42,1	47,18	216,07	1426,65	0,74	0,43	95,95	169,3	7,81

Восьмой день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры		B1	B2	C	Ca	Fe
274	150/10/30	Макароны с сыром и слив.маслом	11,1	13,3	33,75	458,2	0,5	0,03	0,1	14
200	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0,3	0,5
200	Пекриск	0,4	0,4	14,82	67,7	0,04	0,02	13	16	2,2
62	100	Салат из б/к капусты	1,5	0,08	13,41	127	0,02	0,02	20,03	2,1
129	200/20/10	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком и смет	13,32	16,83	46,78	166,75	0,05	0,04	35,96	37,52
451	90	Котлета мясная	15	9,15	15,15	233,9	5	0,09	4,05	13,5
519	150	Каша гречневая вязкая	2,6	3,76	27	155	0,04	0,07	0	25,8
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,06	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8
20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
Пищевая ценность		46,78	43,98	214,71	1463,55	5,79	0,32	75,09	120,34	12,35

Девятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры		B1	B2	C	Ca	Fe
294	105/5	Омлет натуральный с маслом	19,4	24,2	8,22	327,88	0,16	0,76	0,02	353,8
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0,3	0,05
45	торт боярушка	7,13	10,02	76,18	262,05	0,9	0,18	5,6	0,2	0,1
120	Абрикос	0,46	0,46	17,07	88,11	0,04	0,05	23,42	2,42	1,38
16	100	Салат из свежих огурцов	0,9	0,05	3,85	76,69	0,02	0,02	22,5	24
139	200/20	Суп картофельный с горохом и цыпленком	2,24	2,59	14,64	165,9	0,088	0,04	16,28	22,59
310	90	Котлета рыбная	10,73	4,52	16,2	169,4	0,08	0,1	0,57	121,5
520	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	157,42	0,17	0,13	26	52,54
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0,3	0,05
20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
Пищевая ценность		45,84	47,15	197,65	1407,45	2,078	1,29	94,39	581,81	9,38

Десятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	Жиры		B1	B2	C	Ca	Fe
368	150/20	Сырники с повидлом	15,6	10,6	30,8	308,44	0,08	0,3	1,24	231
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0,3	0,05
150	Нектарин	5,53	6,17	46,15	141,5	0,01	0	0	0,5	1,2
20	100	Салат их свежих огурцов и помидор	1,43	0,08	6,76	47,63	0,02	0,02	18	19,21
138,2	200/20	Суп картофельный с гречкой и цыпленком	2,8	3,24	18,29	138,89	0,1	0,08	19,2	15,9
451	90	Котлета рубленая из цыплат	15	19,83	15,3	262,93	0,09	0,09	0,6	45,6
510	150	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294	0,12	0,02	0	16,6
639	200	Компот из сухофруктов(изюма)	0,06	0,06	30	109	0,01	0,03	1,95	2,8
20	Батон подмосковный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
Пищевая ценность		46,72	48,18	221,1	1410,12	1,04	0,55	40,99	336,07	10,62