УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

_____ директора Чижов Ю.А.

Приказ ~ 264-О от 06.11.2026

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

Примерное 10- дневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей в оздоровительном лагере

(возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждениях

(Могильный М.П. и Тутельян В.А.), 2011 г., Москва, ДеЛи принт

№ рецептуры	Блюда	Вес блюд, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	витамины				минеральные вещества			
							B мг	C мг	A мкг	E мг	Ca, мг	Mg мг	P мг	Fe мг
день 1														
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	210	7,79	11,72	45,08	317	0,14	0,96	54,8	2,9	146,77	44,33	221,3	2,34
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80	0,2	4,8	0	6	0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	144	0	0,03	0	0	13,6	22,13	2,8	2,13
ПР	Батон	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,1	0,66
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,027	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итого за завтрак	**570**	**16,21**	**30,83**	**109,42**	**739,66**	**0,227**	**10,99**	**134,8**	**4,08**	**194,97**	**97,26**	**291,2**	**7,37**
обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,6	11,32	18,94	224	0,15	1	0	1	82,5	47,5	327,5	2,25
278	Тефтели мясные	90	6,59	9,71	6,22	138	0,63	1,8	26,3	0,45	36,1	24,5	184,1	3,4
202.1	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
376	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0	0,03	0	0	13,6	22,13	2,8	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого за обед	**810**	**29,71**	**25,59**	**112,42**	**763,04**	**1,24**	**8,83**	**26,3**	**4,12**	**158,06**	**127,43**	**632**	**10,15**
	всего за день	**1380**	**45,92**	**57,42**	**221,84**	**1502,7**	**1,467**	**19,82**	**161,1**	**8,2**	**353,03**	**224,69**	**923,2**	**17,52**

день 2

	завтрак												
210	Омлет натуральный	200	18,57	30,09	16,54	386,2	0,13	0,33	432,75	0	137,43	301,02	21,57	3,51
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111	0,02	1,6	0	0,39	13,16	4,43	3,96	0,79
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
338	Груша	180	0,72	0,54	18,54	47	0,027	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итого за завтрак	**620**	**22,61**	**31,19**	**81,43**	**594,86**	**0,527**	**11,93**	**432,75**	**0,86**	**173,49**	**323,95**	**66,33**	**7,43**
	обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	6,89	11,38	14,56	188,61	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1
294	Котлета из курицы	90	15,69	4,48	15,08	257,4	0,08	0,13	14,5	0	19,1	76,3	12,4	1,18
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого за обед	**810**	**35,96**	**22,92**	**125,63**	**904,05**	**0,8**	**68,73**	**31,8**	**4,06**	**113,7**	**549,3**	**266,8**	**69,03**
	всего за день	**1430**	**58,57**	**54,11**	**207,06**	**1498,91**	**1,327**	**80,66**	**464,55**	**4,92**	**287,19**	**873,25**	**333,13**	**76,46**

день 3

	завтрак												
290	Птица, тушенная в соусе	100	12,43	13,31	2,66	180	0,03	22	30,1	0,33	31,33	12,67	83	7,33
304	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33

388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	итого за завтрак	**550**	**20,61**	**20,02**	**91,8**	**600,06**	**0,48**	**32**	**57,1**	**1,85**	**61,8**	**113,97**	**193,11**	**12,25**
обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,75	7,88	20,17	182	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
290	Птица, тушенная в соусе	100	12,43	13,31	2,66	180	0,03	22	30,1	0,33	31,33	12,67	83	7,33
304	Рис отварной	150	3, 7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	итого за обед	**820**	**29,48**	**28,12**	**121,85**	**828,04**	**0,62**	**136,25**	**57,1**	**2,88**	**70,73**	**165,65**	**211,83**	**10,96**
	Всего за день	**1370**	**50,09**	**48,14**	**213,65**	**1428,10**	**1,1**	**168,25**	**114,2**	**4,73**	**132,53**	**412,15**	**404,94**	**118,25**

день 4

завтрак														
251	Поджарка	90	20,04	24,79	13,78	483	0,11	1,91	0	0	31,4	175,7	227,8	4,1
202.1	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2

	итого за завтрак	**580**	**29,55**	**30,29**	**94,79**	**854,66**	**0,6**	**11,91**	**0**	**3,07**	**77,8**	**229**	**335,8**	**8,53**
						обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,93	10,8	9,19	162,21	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
251	Поджарка	90	20,04	24,79	13,78	483	0,11	1,91	0	0	31,4	175,7	227,8	4,1
202.1	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого за обед	**810**	**38,67**	**41,12**	**111,01**	**1052,25**	**0,67**	**30,39**	**0**	**5,25**	**105,24**	**270,43**	**375,6**	**10,1**
	всего за день	**1390**	**68,22**	**71,5**	**205,8**	**1881,1 906,91**	**1,27**	**42,3**	**0**	**8,59**	**183,04**	**499,43**	**711,4**	**18,63**

день 5

						завтрак								
234	Котлета рыбная	90	7,05	6,22	8,2	154	0,08	0,39	10,9	0,6	48,5	153,6	23,5	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,46	5,66	21,83	152	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,95	8,04	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,472
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	144	0,02	0,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**600**	**18,29**	**16,43**	**84,86**	**555,7**	**1,74**	**20,74**	**44,05**	**1,73**	**160,85**	**318,05**	**147,3**	**5,95**

	обед													
97	Суп крестьянский с крупой	250	6,92	10,88	10,38	228,27	0,12	11,1	0	0	24,21	71,1	29,4	1,1
234	Котлета рыбная	90	7,05	6,22	8,2	154	0,08	0,39	10,9	0,6	48,5	153,6	23,5	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,46	5,66	21,83	152	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	20	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,47
348	Компот из кураги	200	0,00	0,00	14,52	58,00	0,02	0,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	итог за обед	**830**	**22,81**	**23,48**	**87,61**	**705,35**	**1,83**	**21,84**	**44,05**	**1,53**	**169,06**	**378,15**	**167,7**	**4,852**
	всего за день	**1430**	**41,1**	**39,91**	**172,47**	**1261,05**	**3,57**	**42,58**	**88,1**	**3,26**	**329,91**	**696,2**	**315**	**10,8**

день 6

	завтрак													
174	Каша вязкая ячневая молочная с маслом и сахаром	220	5,06	10,77	42,3	286	0,12	0,96	0,97	0,3	162,3	241,5	36,46	0,97
15	Сыр	30	6,96	7,86	0	108	0,01	0,21	78	0,2	264	150	10,5	0,3
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	144	0,03	1,33	9,5	0	133,3	111	25,56	2
ПР	Батон	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,1	0,66
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**590**	**19,18**	**23,04**	**95,68**	**635,66**	**0,25**	**12,5**	**88,47**	**1,48**	**589,4**	**533,3**	**133,62**	**6,13**
	обед													
102	Суп картофельный с	250	11,6	11,32	18,94	224	0,15	1	0	1	82,5	47,5	327,5	2,25

	бобовыми													
280	Фрикадельки в соусе	105	8,52	14,94	10,2	209	0,07	0,69	18,42	0,5	34,04	77,44	14,14	4,39
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
	итог за обед	**825**	**33,5**	**33,17**	**113,02**	**842,02**	**0,82**	**9,82**	**18,42**	**2,22**	**160,30**	**383,94**	**577,04**	**15,4**
		1415	**52,68**	**56,21**	**208,7**	**1477,68**	**1,07**	**10,07**	**106,89**	**3,7**	**749,70**	**917,24**	**710,66**	**21,53**

день7

						завтрак								
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	33,3	22,85	32,57	474,85	0,13	0,99	136,5	0,3	410,7	451,8	55,8	1,35
342	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	14,72	59	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,2	0,66
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**520**	**36,96**	**23,65**	**76,41**	**631,51**	**0,24**	**70,39**	**136,5**	**1,48**	**463,9**	**54,2**	**134**	**64,51**
						обед								
99	Суп из овощей	250	7,9	10,35	10,77	168	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
204	Макароны отварные с сыром	200	12,51	19,04	44,9	402,63	0,08	0,22	96	0,4	246	168,4	16,9	1,03
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93

338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за обед	**810**	**26,06**	**30,6**	**114,26**	**797,27**	**0,56**	**70,25**	**96**	**3,69**	**326,45**	**397,45**	**119,3**	**63,42**
	всего за день	**1330**	**63,02**	**54,25**	**190,67**	**1428,78**	**0,8**	**140,64**	**232,5**	**5,17**	**790,35**	**451,65**	**253,3**	**127,9**

день 8

	завтрак													
288	Птица отварная	100	13,12	16,48	0,53	257	0,04	2,36	98,2	0,3	56	167	20,28	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**590**	**20,94**	**23,01**	**81,08**	**629,66**	**0,13**	**14,49**	**125,2**	**1,49**	**96,81**	**272,60**	**86,69**	**7,06**
	обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,75	7,88	20,17	182	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица отварная	100	13,12	16,48	0,53	257	0,04	2,36	98,2	0,3	56	167	20,28	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
377	Чай с лимоном	200	1,1	0,2	3,8	24	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итог за обед	**820**	**30,11**	**31,11**	**107,43**	**843,64**	**0,62**	**18,74**	**125,2**	**2,85**	**102,97**	**341,05**	**158,74**	**7,13**
	всего за день	**1410**	**51,05**	**54,12**	**188,51**	**1473,3**	**0,75**	**33,23**	**250,4**	**4,34**	**199,78**	**613,65**	**245,43**	**14,19**

день 9

завтрак														
261	Печень, тушенная в соусе	100	15,33	19,31	4,98	172	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
202.1	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Банан	100	1,5	0,4	21	96	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**590**	**26,44**	**25,07**	**111**	**663,66**	**0,67**	**122,7**	**5240**	**3,81**	**79,53**	**277,03**	**121,07**	**9,74**
обед														
95	Рассольник домашний	250	5,28	7,94	10,66	166,72	0,1	13,1	0	0	39,8	65,8	28,1	1,1
261	Печень, тушенная в соусе	100	15,33	19,31	4,98	172	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
202.1	Макароны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итог за обед	**820**	**31,82**	**32,89**	**112,04**	**788,76**	**0,76**	**131,8**	**5240**	**3,67**	**103,39**	**340,23**	**165,37**	**9**
	всего за день	**1410**	**58,26**	**57,96**	**223,04**	**1452,42**	**1,43**	**254,5**	**10480**	**7,48**	**182,92**	**617,26**	**286,44**	**18,74**

день 10

						завтрак								
291	Запеканка картофельная с мясом	190	16,91	20,74	37,1	380	0,06	0,06	8,1	1,1	24,5	26,1	188,8	82,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	14,72	59	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Киви	100	1,1	0,5	11,7	61	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	**530**	**21,27**	**21,64**	**82,84**	**550,66**	**1,65**	**17,81**	**41,25**	**2,31**	**106,55**	**145,45**	**290,4**	**89,52**
						обед								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,58	5,22	20,61	200,97	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,2	1,18
291	Запеканка картофельная с мясом	190	16,91	20,74	37,1	380	0,02	0,06	8,1	1,1	24,5	26,1	188,8	82,4
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
71	Помидор	60	1,1	0,2	3,8	24	0,49	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
	итог за обед	**760**	**27,84**	**26,97**	**110,30**	**784,61**	**1,67**	**10,36**	**8,1**	**4,42**	**86,86**	**118,9**	**306,1**	**88**
	всего за день	**1290**	**49,11**	**48,61**	**193,14**	**1335,27**	**3,32**	**28,17**	**49,35**	**6,73**	**193,41**	**264,35**	**596,5**	**177,52**