



Утверждаю
 Директор "МКОУ "СОШ №3 с.п.н.Куркушкин"
 Б.М.Нартоков

**Примерное двенадцатидневное меню
 летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
 на базе МКОУ "СОШ №3 с.п.н.Куркушкин" в 2026году.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	160/10	7,26	3,73	16,51	124,49	619
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	128
Обед	Суп карт.с перловой со смет.	250	1,315	1,809	12,484	68,353	41
	Плов из птицы	240	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Салат из огурцов на раст.масле	100	2,76	6,09	2,38	67,3	20
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Сок	200			23	90	
	Итого:		52,645	42,31	203,2	1387,19	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	2,32	4,9	34,17	205,77	1

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	128
	Фрукты	150					
Обед	Борщ со сметаной	250/5	2,292	4,691	17,693	117,74	43
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Гуляш из говядины	90/50	23,8	19,52	5,74	203	591
	Салат из помидор с зеленым луком на растительном масле	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Сок	200			23	90	
День 3	Итого:		47,252	47,91	209,5	1372,26	

Завтрак	Каша манная на молоке	200	4,8	8,2	30,4	220	302
	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты	150					
	Суп карт.с горохом со сметаной	250/5	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Обед	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Тефтели мясные,соус сметанный	90/30	11,78	12,91	14,9	223	286
	Салат из огурцов и помидоров на раст.масле	100	1,01	5,15	3,82	66,98	24
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Мороженое	100	3,7	3,5	21,3	131,5	
	Итого:		44,68	47,59	179,1	1311,48	

День 4							
Завтрак	Суп молочный рисовый	250	6,03	1,28	21,04	165,5	93

	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты	150					
	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	
Обед	Суп карт.с перловкой со сметаной	250	1,315	1,809	12,484	68,353	41
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Рыба запеченная	100	11,7	10,5	11,68	201	245
	Салат из огурцов на раст.масле	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Итого:		37,305	34,64	197,2	1279,7	
День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,17	4,6	0,3	63	209
	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Какао с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Фрукты	150					
	Печенье	35	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Обед	Борщ со сметаной	250/5	2,292	4,691	17,693	117,74	43
	Мясо тушенное с картофелем	150/90	21,71	16,55	15,02	296	1
	Салат из огурцов на раст.масле	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Мороженое	100	3,7	3,5	21,3	131,5	
	Итого:		49,802	49,19	170,9	1320,24	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	7,46	5,61	35,84	230,45	679

	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	128
Обед	Суп карт.с перловкой со сметаной	250	1,315	1,809	12,484	68,353	41
	Плов из птицы	240	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Фрукты	150					
	Итого:		49,995	40,37	200,3	1362,25	

День 7

Завтрак							
	Суп молочный с макаронами с маслом	250/5	7,19	6,51	23,55	181,5	93
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Яйцо куриное	40	5,17	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	
Обед	Суп фасолевый со сметаной	250/5	6,319	0,797	27,576	135,855	39
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Гуляш из говядины	150	23,8	19,52	5,74	203	591
	Салат из огурцов на раст.масле	100	2,76	6,09	2,38	67,3	20
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	2,14	214,4	8
	Сок	200			23	90	
	Итого:		64,869	52,31	200,3	1582,61	

День 8

Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	2,32	4,9	34,17	205,77	1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	128	
	Суп гороховый с картофелем, со смет.	250	7,35	11,55	42,5	180	80	
Обед	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	
	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	43	
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8	
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
	Итого:		44,2	40,34	238,5	1360,17		

День 9								
Завтрак	Сырники	150	27,12	5,24	44,67	234,32	294	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	
	Сыр голландский	15	3,59	39,75	23,3	160	42	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	Шн свежее со сметаной	250/5	0,84	0,67	3,69	24,66	32	
Обед	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	
	Гуляш из говядины	90/50	23,8	19,52	5,74	203	591	
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8	
	Компот	200			18,4	97,6	372	
	Итого:		71,14	76,91	204,4	1323,63		
День 10								
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	2,32	4,9	34,17	205,77	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	
	Сыр голландский	15	3,59	39,75	23,3	160	42	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250/5	1,21	0,81	6,6	46,04	37	

	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Салат из огурцов с зеленым луком на раст. масле	100	2,76	6,09	2,38	67,3	20
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Итого:		41,21	72,94	212,27	1354,51	
День 11							
Завтрак							
	Каша манная на молоке	200	4,8	8,2	30,4	220	302
	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты	150					
	Печенье	35	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Обед							
	Борщ со сметаной	250/5	2,292	4,691	17,693	117,74	43
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Тефтели мясные, соус сметанный	90/50	11,98	12,91	14,9	223	286
	Салат из огурцов и помидоров на растит. масле	100	1,01	5,15	3,82	66,98	24
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Сок	200			23	90	
	Итого:		40,232	46,441	204,47	1378,07	
День 12							
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Хлеб с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	128
Обед							
	Суп карт.с перловкой со смет.	250	1,315	1,809	12,484	68,353	41
	Макароны отварные, подлива	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688

	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Биточки мясные	90	9,7	13,92	7,89	196	307
	Салат из помидоров на раст. масле	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Итого:		41,655	45,7	197,9	1365,55	
	Всего:		584,99	596,6	2418	16397,7	