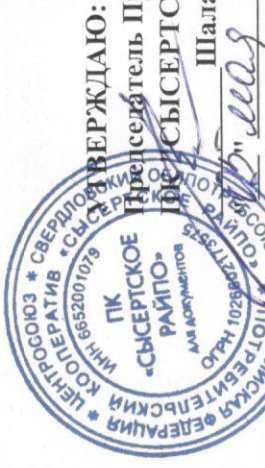




**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МАОУ "НОШ № 13"  
 № 13 Н.В.Холуева  
 "09" 2026г.



**ПРОВЕРЖАЮ:**  
 Председатель Правления  
 Ю.В. СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"  
 Шалапугина Н.В.  
 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ ДЛЯ СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ № 6 п.БОБРОВСКИЙ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ.

**МЕНЮ 1 день**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)						
							Са	Fe	В1	В2	С				
	<b>Завтрак 7-11лет</b>														
44504	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	230,00	6,21	11,62	29,51	247,41	133,17	0,58	0,12	0,12	0,12	0,58			
44240	Бутерброд с сыром	70,00	9,94	6,58	25,90	202,58	263,20	0,28	0,14	0,14	0,14	0,28			
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,00	0,00	0,10	0,50			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	1,10			
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>22,05</b>	<b>21,95</b>	<b>94,51</b>	<b>663,94</b>	<b>519,97</b>	<b>1,89</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>2,46</b>			
	<b>Обед 7-11 лет</b>														
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100,00	1,70	6,00	7,90	92,40	53,70	0,60	0,00	0,00	0,00	33,90			
16.2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200,0	6,00	6,18	16,64	146,80	31,96	1,88	0,16	0,08	0,08	4,56			
16/18	Биточки мясные паровые	90,00	11,70	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,09	0,00			
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,13	37,70	230,00	18,60	0,67	0,07	0,00	0,00	0,45			
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,60			
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,03	0,02	1,83			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	1,24			
	<b>Итого за прием</b>	<b>840,00</b>	<b>30,30</b>	<b>32,17</b>	<b>132,95</b>	<b>944,05</b>	<b>183,69</b>	<b>7,02</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,21</b>	<b>42,58</b>			
	<b>Полдник 7-11лет</b>														
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,30			
26/12	Шаньга со сметаной	100,00	10,50	12,50	48,00	341,67	56,00	1,00	0,17	0,17	0,17	0,17			
пром	Фрукты	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	3,30	0,05	0,03	0,03	15,00			
	<b>Итого за прием</b>	<b>450,00</b>	<b>12,10</b>	<b>13,20</b>	<b>82,50</b>	<b>496,17</b>	<b>111,30</b>	<b>4,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>15,47</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1840,00</b>	<b>64,45</b>	<b>67,32</b>	<b>309,96</b>	<b>2104,16</b>	<b>814,96</b>	<b>13,81</b>	<b>0,88</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>60,51</b>			

## МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)			
							Са	Fe	B1	B2	C	
47/3	Завтрак 7-11лет	250,00	15,67	20,57	46,25	432,84	127,61	1,13	0,13	0,13	0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные с сыром											
ттк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>22,92</b>	<b>21,72</b>	<b>109,90</b>	<b>725,69</b>	<b>148,31</b>	<b>3,79</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>3,87</b>	
	<b>Обед 7-11 лет</b>											
1.3	Огурец свежий с зеленью и растительным маслом	90,00	0,90	9,00	4,14	100,80	41,94	0,54	0,00	0,00	0,00	8,28
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200,00	3,12	4,95	11,40	102,60	34,36	480,20	0,00	0,00	0,00	10,88
44508	Печень в молочном соусе	120,00	16,80	16,58	18,16	290,25	72,30	5,17	0,20	1,50	0,00	9,70
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,70	4,14	0,26	0,08	0,00	0,00
44387	Компот из ягод вишни	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,10	0,10	0,10	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>890,00</b>	<b>35,73</b>	<b>36,91</b>	<b>129,01</b>	<b>991,30</b>	<b>204,20</b>	<b>491,63</b>	<b>0,64</b>	<b>1,73</b>	<b>33,13</b>	
	<b>Полдник 7-11лет</b>											
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	0,00	3,60
ттк	Булочка Исетская с сахаром	100,00	12,50	16,38	73,00	489,50	21,38	1,13	0,13	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>12,90</b>	<b>16,78</b>	<b>91,70</b>	<b>569,50</b>	<b>53,38</b>	<b>3,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1740,00</b>	<b>71,55</b>	<b>75,40</b>	<b>330,61</b>	<b>2286,49</b>	<b>405,89</b>	<b>498,44</b>	<b>0,97</b>	<b>1,90</b>	<b>40,61</b>	

## МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)			
							Са	Fe	B1	B2	C	
16.4	<b>Завтрак 7-11 лет</b> Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250,00	8,88	12,38	49,08	343,25	119,50	0,75	0,13	0,13	0,13	0,50
44268	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	6,55	7,86	20,36	178,40	135,72	0,55	0,04	0,10	0,10	1,64
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>560,00</b>	<b>21,73</b>	<b>24,19</b>	<b>116,44</b>	<b>769,60</b>	<b>369,32</b>	<b>3,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>3,44</b>
	<b>Обед 7-11 лет</b>											
32/1	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	0,10	1,90
44502	Рассольник с крупой и сметаной и мясом	250,00	7,50	7,10	16,60	160,30	33,90	1,33	0,10	0,10	0,10	7,20
18.7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120,00	12,83	12,73	11,36	211,35	58,07	0,47	0,09	0,09	0,09	0,19
44258	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,67	20,40	127,20	41,62	1,10	0,15	0,15	0,07	5,50
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>920,00</b>	<b>31,73</b>	<b>30,55</b>	<b>130,21</b>	<b>923,70</b>	<b>210,59</b>	<b>5,55</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>19,06</b>
	<b>Полдник 7-11 лет</b>											
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
44359	Ватрушка с помадкой	100,00	12,16	11,85	78,46	469,00	42,15	0,92	0,15	0,15	0,15	0,15
пром	Фрукты	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	2,64	0,04	0,04	0,02	12,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420,00</b>	<b>12,74</b>	<b>12,33</b>	<b>100,02</b>	<b>563,40</b>	<b>61,65</b>	<b>3,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>12,15</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1900,00</b>	<b>66,20</b>	<b>67,06</b>	<b>346,67</b>	<b>2256,70</b>	<b>641,56</b>	<b>12,15</b>	<b>0,88</b>	<b>0,92</b>	<b>0,92</b>	<b>34,66</b>





## МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
44504	Завтрак 7-11лет Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250,00	8,13	9,25	39,00	271,70	123,00	1,64	0,13	0,13	0,50
44268	Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,64	9,17	23,76	208,14	158,34	0,64	0,04	0,11	1,92
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>22,07</b>	<b>22,37</b>	<b>109,76</b>	<b>727,79</b>	<b>395,44</b>	<b>4,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>3,86</b>
	<b>Обед 7-11 лет</b>										
21.1	Салат св огурцов и томатов с растительным маслом	100,00	1,20	6,00	16,20	72,00	38,70	0,90	0,00	0,00	21,16
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250,00	4,10	8,80	30,90	210,50	19,70	1,00	0,10	0,10	6,10
59/8	Котлета куриная	100,00	15,00	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
44533	Капуста тушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>930,00</b>	<b>31,91</b>	<b>31,77</b>	<b>139,13</b>	<b>912,85</b>	<b>258,00</b>	<b>6,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>68,37</b>
	<b>Полдник 7-11лет</b>										
17/12	Булочка с повидлом	100,00	12,17	13,33	60,00	410,00	34,17	1,17	0,00	0,00	0,17
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00	39,00
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>400,00</b>	<b>12,77</b>	<b>13,83</b>	<b>82,90</b>	<b>513,00</b>	<b>54,57</b>	<b>3,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>49,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1900,00</b>	<b>66,75</b>	<b>67,97</b>	<b>331,79</b>	<b>2153,64</b>	<b>708,01</b>	<b>14,08</b>	<b>0,59</b>	<b>0,71</b>	<b>121,40</b>

## МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)					
							Са	Fe	В1	В2	С			
	<b>Завтрак 7-11лет</b>													
4443.1	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	200,00	35,20	21,00	37,60	480,00	290,80	1,00	0,30	0,40	0,50			
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,25	6,42	19,58	150,83	2,00	0,02	0,02	0,02	0,00			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24			
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>41,35</b>	<b>27,97</b>	<b>91,68</b>	<b>783,78</b>	<b>300,00</b>	<b>1,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,44</b>	<b>1,74</b>			
	<b>Обед 7-11 лет</b>													
35.1	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,78	3,60	3,60	49,80	18,48	0,66	0,00	0,00	3,36			
37/2	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200,00	7,76	8,34	21,48	191,40	12,16	0,56	0,08	0,08	5,04			
44538/1	Соус "Болоньезе"	90,00	13,41	14,20	4,23	198,36	13,50	1,98	0,09	0,09	0,45			
46.3	Макаронны отварные	150,00	5,33	3,00	32,40	177,75	12,45	0,75	0,23	0,23	0,00			
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60			
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24			
	<b>Итого за прием</b>	<b>800,00</b>	<b>34,43</b>	<b>30,59</b>	<b>128,96</b>	<b>929,16</b>	<b>84,69</b>	<b>7,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,44</b>	<b>15,52</b>			
	<b>Полдник 7-11лет</b>													
17/12	Булочка с повидлом	100,00	12,17	13,33	60,00	410,00	34,17	1,17	0,00	0,00	0,17			
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60			
	<b>Итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>12,57</b>	<b>13,73</b>	<b>78,70</b>	<b>490,00</b>	<b>66,17</b>	<b>3,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>3,77</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1900,00</b>	<b>100,91</b>	<b>86,02</b>	<b>378,04</b>	<b>2692,94</b>	<b>517,02</b>	<b>15,19</b>	<b>0,84</b>	<b>0,87</b>	<b>24,80</b>			

## МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)					
							Са	Fe	В1	В2	С			
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>													
44240	Бутерброд с сыром	70,00	9,94	6,58	25,90	202,58	263,20	0,28	0,14	0,14	0,14	0,14	0,28	
15/4	Каша ячневая с маслом сливочным	250,00	8,50	14,63	38,50	319,63	145,25	0,88	0,13	0,13	0,13	0,13	0,50	
тгк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	0,02	1,24	
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>21,74</b>	<b>21,86</b>	<b>103,90</b>	<b>698,16</b>	<b>422,25</b>	<b>3,49</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>2,82</b>	
	<b>Обед 7-11 лет</b>													
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом	60,00	0,78	3,60	2,16	44,40	22,62	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	17,88	
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,28	10,70	76,20	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
29.2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200,00	2,56	2,96	17,44	106,40	57,76	0,64	0,08	0,08	0,08	0,08	4,88	
44236	Мясо кур, отварное в соусе	120,00	13,92	17,52	13,44	267,12	14,16	1,08	0,12	0,12	0,12	0,12	2,13	
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,70	4,14	0,26	0,26	0,08	0,08	0,00	
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,05	0,03	0,03	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,03	0,02	0,02	1,24	
	<b>Итого за прием</b>	<b>880,00</b>	<b>33,77</b>	<b>30,74</b>	<b>153,35</b>	<b>1049,77</b>	<b>153,24</b>	<b>8,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>29,16</b>	
	<b>Полдник 7-11 лет</b>													
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
26/12	Шаньга со сметаной	100,00	12,30	12,67	48,00	355,87	56,00	1,00	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>400,00</b>	<b>12,80</b>	<b>13,07</b>	<b>67,60</b>	<b>440,87</b>	<b>72,30</b>	<b>3,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>10,17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1850,00</b>	<b>68,31</b>	<b>65,66</b>	<b>324,85</b>	<b>2188,79</b>	<b>647,79</b>	<b>14,79</b>	<b>1,04</b>	<b>1,04</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>42,15</b>	



