

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ ООШ п.Медведок

Нолинского района Кировской области

 /М.В.Валиева/



30.03.2026



30.03.2026

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МКОУ ООШ П.МЕДВЕДОК НОЛИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2 НЕДЕЛИ
Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

п. МЕДВЕДОК, 2026

МЕНЮ 1 день

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
103	Каша на молоке с маслом сливочным	150	4,53	5,45	25,72	170,37
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб пшеничный или батон	40	2,21	0,40	12,83	124,00
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		6,78	5,85	53,65	356,17
Обед						
	Салат по сезону	60	0,12	0,01	4,80	22,80
43	Суп "крестьянский"	250	2,30	7,70	15,43	140,59
201	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,90	5,10	38,30	225,20
189	Котлета с соусом	80/50	11,02	12,45	7,52	186,09
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		21,70	25,71	118,74	845,47
	ИТОГО за день		28,48	31,56	172,39	1201,64

МЕНЮ 2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94	Каша на молоке с маслом сливочным	150	5,58	6,05	25,46	182,94
258	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		10,78	8,10	67,66	458,64
Обед						
	Салат по сезону	60	1,10	5,20	3,40	66,40
36	Суп из овощей	250	1,90	5,86	12,59	115,24
216	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,19	6,06	23,29	160,46
145	Котлета рыбная	80	3,46	0,41	0,34	45,86
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		14,01	17,98	92,31	658,75

	ИТОГО за день		24,79	26,08	159,97	1117,39
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------

МЕНЮ 3 день

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
135	Каша на молоке с маслом сливочным	150	18,20	6,23	29,81	248,11
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
242	Какао с молоком	200	3,80	3,90	23,44	153,90
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		25,80	10,58	78,05	559,01
Обед						
	Салат по сезону	60	1,14	10,14	11,54	141,94
55	Щи	250	2,09	6,33	10,46	107,83
196	Греча	100	5,80	3,60	30,00	175,80
162	Гуляш из курицы	70/50	21,68	22,21	6,74	331,53
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		34,67	42,73	98,53	974,74
	ИТОГО за день		60,47	53,31	176,58	1533,75

МЕНЮ 4 день

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
135	Каша на молоке с маслом сливочным	150	18,20	6,23	29,81	248,11
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
265	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		22,07	6,69	69,92	466,73
Обед						
	Салат по сезону	100	1,30	10,10	8,30	129,30
40	Суп из овощей	250	9,76	6,82	19,01	175,10
163	Жаркое по-домашнему	185	18,95	13,57	18,61	280,93
261	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,00	21,00	46,90
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		34,51	30,94	91,72	789,23
	ИТОГО за день		56,58	37,63	161,64	1255,96

МЕНЮ 5 день

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
95	Каша на молоке с маслом сливочным	150	5,96	6,16	26,35	184,63
341	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
257	Кофейный напиток	200	2,00	2,40	23,58	127,45
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		11,76	9,01	74,73	469,08
Обед						
	Салат по сезону	60	1,26	10,08	7,76	126,80
33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
216	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,20	7,40	21,90	202,00
156	Тефтели с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37
255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		23,82	35,53	118,11	859,17

	ИТОГО за день		35,58	44,54	192,84	1328,25
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------

МЕНЮ 6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
105	Каша на молоке с маслом сливочным	150	3,84	4,97	24,46	157,59
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
271	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		7,68	5,42	64,36	376,39
Обед						
	Салат по сезону	60	0,67	5,17	2,00	56,50
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
204	Макарон. изд. отварн. с масл. сливочным.	150	5,50	5,30	35,30	211,10
189	Котлета	80	10,70	11,70	5,70	176,80
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	2,10	88,00
	Хлеб пшеничный или йогурт	50	3,80	0,45	24,80	157,00

	Фрукт					
	ИТОГО		23,98	30,36	85,33	829,99
	ИТОГО за день		31,66	35,78	149,7	1206,38

МЕНЮ 7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
122	Каша на молоке с маслом сливочным	150	15,64	21,61	2,46	279,43
258	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		20,84	23,66	44,66	555,13
Обед						
	Салат по сезону	60	1,10	5,20	3,40	66,40
36	Суп из овощей	250	1,90	5,86	12,59	115,24
201	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,90	5,10	38,30	225,20
145	Гуляш из курицы с соусом	50/50	3,46	0,41	0,34	45,86
271	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80

	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		14,20	17,02	94,53	671,50
	ИТОГО за день		35,04	40,68	139,19	1226,63

МЕНЮ 8 день

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94	Каша на молоке с маслом сливочным	150	5,58	6,05	25,46	182,94
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
271	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО Обед		9,42	6,50	65,36	401,74
	Салат по сезону	60	1,26	10,08	7,76	126,80
55	Щи	250	2,09	6,33	10,46	107,83
210	Макароны отварные со сливочным маслом	150	2,93	4,85	19,78	130,74
189	Котлета с соусом	80/50	11,02	12,45	7,52	186,09
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00

271	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Фрукт					
	ИТОГО		21,14	34,16	85,42	770,26
	ИТОГО за день		30,56	40,66	150,78	1172,00

МЕНЮ 9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94	Каша на молоке с маслом сливочным	150	5,58	6,05	25,46	182,94
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
242	Какао с молоком	200	3,80	3,90	23,44	153,90
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО		13,18	10,40	73,70	493,84
Обед						
	Салат по сезону	60	0,72	10,08	3,00	103,60
40	Суп картофельн. с макарон. изделиями	250	9,76	6,82	19,01	175,10
216	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,20	7,40	21,90	202,00

156	Тефтели рыбные с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37
255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		28,01	31,05	99,98	861,47
	ИТОГО за день		41,19	41,45	173,68	1355,31

МЕНЮ 10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
105	Каша на молоке с маслом сливочным	150	3,84	4,97	24,46	157,59
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,80	0,45	24,80	157,00
271	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Фрукт или йогурт					
	ИТОГО Обед		7,68	5,42	64,36	376,39
	Салат по сезону	60	0,12	0,01	4,80	22,80
43	Суп "крестьянский"	250	2,30	7,70	15,43	140,59
196	Греча	100	5,80	3,60	30,00	175,80

162	Гуляш из курицы	70/50	21,68	22,21	6,74	331,53
255	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	85,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
	Фрукт					
	ИТОГО		34,00	34,01	102,57	913,12
	ИТОГО за день		41,68	39,43	166,93	1289,51