

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Большечапурниковская СШ»

Хортюк Е.Ю.

«06» 06 2026 г.

Согласовано начальник лагеря

Великанова Е.А.

«01» 06 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ учащихся МКОУ «Большечапурниковская СШ»

ЛДП «Дружный»

возрастная категория от 6,5 до 14 лет

сезон: лето

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ». ИЗДАТЕЛЬСТВО «ХЛЕБПРОДИНФОРМ» 2004год. ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.Т.ЛАПШИНОЙ. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

День 1 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Запеканка из творога со стухенным МОЛОКОМ	200		44,17	31,2	21,3	33,3	436,1					НИИ гигиены 2019	54-1т-2020
Чай с сахаром	200		3,00	0,00	0,00	6,74	27,90					НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Масло сливочное	10		10,60	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Сок фруктовый	200		20,40	0,80	0,00	28,00	108,00					Сб.рецептур 2015	389
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002	
Сыр твердых сортов в нарезке	20		19,68	7,00	8,80	0,00	107,50					НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Итого за Завтрак	640,00		100,29	41,50	38,60	82,74	826,90						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Суп картофельный с вермешелю	250		10,56	6,45	3,48	23,13	149,50					НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Рис отварной с соусом	200		9,03	4,80	17,20	48,60	278,30					НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Курица отварная	100		42,05	25,70	20,00	0,90	123,80					НИИ гигиены 2020	54-21гн-2020
Компот сухофруктов	200		3,50	0,50	0,00	19,80	81,00					НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Кондитерка (мармелад)	30		8,80	5,50	0,20	72,00	130,00				Пром		
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002	
Итого за Обед	810		76,38	45,35	41,18	179,03	835,20						
Итого за день			176,67	86,85	79,78	261,77	1662,10						

День 2 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Каша манная молочная	250		8,64	5,79	9,8	26,14	205					НИИ гигиены 2020	54-20-2020
Какао молочное	200		16,38	4,60	4,40	12,50	107,20					НИИ гигиены 2020	54-21гн-2020
Масло сливочное	10		10,60	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Мороженное пломбир	75		54,50	2,80	12,90	22,30	216,00					Пром.	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг. питания 2012	13002
Итого за Завтрак	565,00		92,56	15,69	35,60	75,64	675,60						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Суп картофельный, пшено	250		10,56	6,18	7,77	14,05	154,44					НИИ гигиены 2020	54-11с-2020
Гуляш филе птицы	120		57,61	20,4	20,4	4,9	283,6					НИИ гигиены 2020	51-2м-2020
Макароны отварные	200		10,00	7,10	7,40	43,70	269,30					НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай с сахаром лимоном	200		3,50	0,00	0,00	6,74	27,90					НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг. питания 2012	13002
Итого за Обед	800,00		84,11	36,08	35,87	83,99	807,84						
Итого за день			176,67	51,77	71,47	159,63	1483,44						

День 3 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Пельмени отварные с см	250		23,86	19	32	40	520					Пром	Б/Н
Кофейный напиток с молоком	200		8,60	3,80	3,5	11,2	91,2					НИИ гигиены 2020	54-23пн-2020
Масло сливочное	10		10,60	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Фрукты (нарезка)	100		11,08	0,60	3,10	1,80	37,60					НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Кондитерка (кроконт)	28		10,20	6,00	38	51	570					Пром	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Завтрак	558,00		66,78	31,90	85,10	118,70	1366,20						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Щи со свежей капустой	250		16,50	5,80	7,60	7,20	120,08					НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Булгур отварной с соусом	200		14,00	9,3	5,8	46,2	273,8					НИИ гигиены 2020	54-22г-2020
Филе рыбы припущенный	90		44,31	13,20	9,30	2,30	146,20					НИИ гигиены 2020	54-6р-2020
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор)	100		11,50	1,00	5,20	3,10	62,50					НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из шиповника	200		7,42	0,60	0,20	15,20	65,30					НИИ гигиены 2020	54-13хн-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Обед	870,00		96,17	32,30	28,40	89,50	740,48						
Итого за день			162,95	64,20	113,50	208,30	2106,68						

День 4 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Каша пшеничная молочная	250		11,50	10,4	14,5	46,9	359,9					НИИ гигиены 2020	54-6к-2020
Компот из изюма	200		7,42	0,40	0,10	18,40	75,80					НИИ гигиены 2020	54-4хн-2020
Масло сливочное	10		18,38	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг. питания 2012	13002	
Мороженное	75		44,90	2,80	12,90	22,30	216,00						
Итого за Завтрак	565,00		84,64	16,10	36,00	102,30	799,10						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал	ккал				
Борщ с квашеной капустой	250		18,58	5,88	7,63	12,63	142,77					НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Жаркое из цыпленка бр	250		57,01	25,10	24,20	21,50	403,70					НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай с сахаром лимоном	200		3,50	0,00	0,00	6,74	27,90					НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг. питания 2012	13002	
Фрукты (нарезка)	100		10,50	0,60	3,10	1,80	37,60					НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Итого за Обед	830,00		92,03	33,98	35,23	57,27	684,57						
Итого за День			176,67	50,08	71,23	159,57	1483,67						

День 5 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Макароны отварные с сыром	200		15,65	10,5	9,6	38,2		280,9				НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Сок фруктовый	200		20,40	0,80	0,00	28,00		108,00				Сб.рецептур 2015	389
Масло сливочное	10		18,38	0,10	8,20	0,10		74,80				НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60		72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002
Овощи по сезону(огурец свежий,	100		11,50	1,00	5,20	3,10		62,50				НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Итого за Завтрак	540,00		68,37	14,80	23,30	84,00		598,80					

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Суп картофельный с фасолью	250		11,58	8,48	5,73	18,00		161,88				НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
Гречка отварная с соусом	200		8,65	11,00	9,30	47,90		318,50				НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Биточки куриные	90		34,75	14,40	3,30	10,10		127,10				НИИ гигиены 2020	54-23м-2020
Чай с сахаром	200		3,50	0,20	0,00	6,50		26,80				НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Мороженное	75		47,38	2,80	12,90	22,30		216,00				Пром.	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60		72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого за Обед	845,00		108,30	39,28	31,53	119,40		922,88					
Итого за день			176,67	54,08	54,83	203,40		1521,68					

День 6 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.		г.	ккал				
Пельмени отварные с с/м	250		23,86	19	32	40	520			Пром	б/н	
Масло сливочное	10		18,38	0,10	8,20	0,10	74,80			НИИ гигиены 2021	54-19з-2020	
Сыр твердых сортов в нарезке	20		19,68	7,00	8,80	0,00	107,50			НИИ гигиены 2020	54-1з-2020	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60			Треб. по орг. питания 2012	13002	
чай с сахаром	200		3,00	0,20	0,00	6,50	26,80			НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020	
Итого за Завтрак	510,00		67,36	28,70	49,30	61,20	801,70					

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.		г.	ккал				
Суп картофельный, пшено	250		8,56	6,18	7,77	14,05	154,44			НИИ гигиены 2020	54-11с-2020	
Плов из бройлеров	250		61,11	34	10,1	41,5	393,4			НИИ гигиены 2020	54-12м-2020	
Компот сухофруктов	200		3,50	0,50	0,00	19,80	81,00			НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60			Треб. по орг. питания 2012	13002	
Вафли	40		15,70	6,00	20,00	50,00	400,00			Пром		
Мармелад	30		18,00	5,50	0,20	72,00	130,00			Пром		
Итого за Обед	800,00		109,31	54,58	38,37	211,95	1231,44					
Итого за день			176,67	83,28	87,67	273,15	2033,14					

День 7 (Дети 7-10 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	г.	ккал				
Вареники вишня со сметаной	190		60,97	4,2	0,7	40,3	184,3		Пром.				
Какао молочное	200		8,60	4,60	4,40	12,50	107,20		НИИ гигиены 2020			54-21гн-2020	
Сок фруктовый	200		20,40	0,80	0,00	28,00	108,00		Сб.рецептур 2015			389	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг.питания 2012			13002	
Итого за Завтрак	620,00		92,41	12,00	5,40	95,40	472,10						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	г.	ккал				
Рассольник Ленинградский	250		20,98	5,93	7,80	17,00	165,98		НИИ гигиены 2020			54-3с-2020	
Котлета куриная (филе) соусом	140		50,34	14,40	3,30	10,10	127,10		НИИ гигиены 2020			54-5м-2020	
Макароны отварные	200		7,00	7,10	7,40	43,70	269,30		НИИ гигиены 2020			54-1г-2020	
Чай с сахаром лимонном	200		3,50	0,00	0,00	6,74	27,90		НИИ гигиены 2020			54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг.питания 2012			13002	
Итого за Обед	620,00		84,26	29,83	18,80	92,14	662,88						
Итого за День			176,67	41,83	24,20	187,54	1134,98						

День 8

(Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша молочная рисовая	250		11,86	6,6	8,1	35,7		242,1				НИИ гигиены 2020	54-21к-2020
Масло сливочное	10		18,38	0,10	8,20	0,10		74,80				НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60		72,60			Треб. по орг.питания 2012	13002	
Чай с сахаром лимон	200		3,50	0,00	0,00	6,74		27,90			НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020	
Фрукты (нарезка)	100		10,50	0,60	3,10	1,80		37,60			НИИ гигиены 2020	54-5з-2020	
Итого за Завтрак	590,00		46,68	9,70	19,70	58,94		455,00					

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	ккал					
Суп картофельный с горохом	250		10,25	8,35	5,75	20,35		166,43				НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Ячневая каша с соусом	150		9,63	4,10	8,10	26,40		194,40				НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Гуляш филе птицы	120		57,61	20,4	20,4	4,9		283,6				НИИ гигиены 2020	51-2м-2020
Компот сухофруктов	200		3,50	0,50	0,00	19,80		81,00			НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020	
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60		72,60			Треб. по орг.питания 2012	13002	
Мороженное	75		46,56	2,80	12,90	22,30		216,00			Пром.		
Итого за Обед	825,00		128,99	38,55	47,45	108,35		1014,03					
Итого за День	1415,00		176,67	48,25	67,15	167,29		1469,03					

День 9 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.		г.		ккал					
Каша молочная овсянная	250		12,36	10,70	15,90	42,70	357,10					НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Кофейный напиток с молоком	200		8,16	3,80	3,5	11,2	91,2					НИИ гигиены 2020	54-23гн-2020
Масло сливочное	10		16,38	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг.питания 2012	13002
Фрукты (нарезка)	100		10,50	0,60	3,10	1,80	37,60					НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Итого за Завтрак	590,00		49,84	17,60	31,00	70,40	633,30						

ОБЕД

Суп картофельный с вермшелью	250		12,60	6,45	3,48	23,13	149,50					НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Гречка по купечески	200		83,20	29,4	30,1	33	520,3					НИИ гигиены 2020	54-13м-2020
Кисель ягодный	200		6,89	0,20	0,10	12,30	50,50					НИИ гигиены 2021	54-23хн-2020
Овощи по сезону(огурец свежий,	100		11,50	1,00	5,20	3,10	62,50					НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб. по орг.питания 2012	13002
Батончик	28		10,20	6,00	38	51	570					Пром.	
Итого за Обед	808,00		125,83	45,45	77,18	137,13	1425,40						
Итого за день	1398,00		176,67	63,05	108,18	207,53	2058,70						

День 10 (Дети 11-18 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Омлет натуральный с зелен горошком	200		37,89	12,90	15,30	6,20	214,00					НИИ гигиены 2020	54-20-2020
Чай с сахаром	200		3,00	0,20	0,00	6,50	26,80					НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Масло сливочное	10		10,60	0,10	8,20	0,10	74,80					НИИ гигиены 2021	54-19з-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,30	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002	
Фрукты	100		10,50	0,60	3,10	1,80	37,60				НИИ гигиены 2020	54-5з-2020	
Итого за Завтрак	540,00		64,29	16,20	26,90	29,20	425,80						

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.			г.	г.	г.	г.	ккал					
Щи с квашеной капустой	250		15,68	5,80	7,60	7,20	120,08					НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Тефтели с соусом	140		36,15	8,20	7,30	5,00	118,50					НИИ гигиены 2020	54-8м-2020
Горошница	200		8,50	19,30	1,80	45,00	273,10					НИИ гигиены 2020	54-23г-2020
Кисель ягодный	200		6,61	0,20	0,10	12,30	50,50					НИИ гигиены 2021	54-23хн-2020
Хлеб пшеничный белый	30		2,44	2,40	0,30	14,60	72,60				Треб. по орг.питания 2012	13002	
Кондитерка (круасан мармелад т.д.)	30		43,00	2,80	12,90	22,30	216,00						
Итого за Обед	850,00		112,38	38,70	30,90	106,40	850,78						
Итого за день	1390,00		176,67	54,90	56,90	135,60	1276,58						