

УТВЕРЖДАЮ
Приказ по комплексу № _____ от
«___» _____ 2026 г.
Директор МОУ СОШ «Любимский образовательный комплекс»
_____ / Смирнова Н.Н. /

**Примерное десятидневное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МОУ СОШ
“Любимский образовательный комплекс”
Центра образования №3 “Ермаковская СОШ”
Любимского муниципального округа Ярославской области**

День первый

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб.рец	Бутерброд с сыром	20/20	7	8	8	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	0
Сб.рец 1994	Каша пшеничная молочная	200/5	8	8	44	160	0,08	2,2	54	1,3	215	202	40	0,6
№627,628 1994	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
Сб.рец 1994	Фрукты свежие	100	0	0	10	40	0,02	7,0	0	0,1	11	8	6	1,5
	Итого	545	15	16	77	378	0,11	2,5	100	1,7	424	351	58	1,4

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб.рец	Овощи свежие помидор	60	0	0	1	4	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№138 1994	Суп с макаронными изделиями	250	4	3	17	102	0,18	4,8	0	0,8	38	118	32	1,6
№324 1994	Биточки рыбные с соусом	100/50	13	15	16	156	0,09	1	0	0	53	-	-	0,8

№463 1994	Рис отварной рассыпчатый	200	5	6	52	274	0,04	0	28	0,2	16	108	36	0,8
№585 1994	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	114	-	1	-	0	4	0	-	0,5
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
ПП	Сок фруктовый в индивидуаль упаковке	200	0	0	20	82	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Сб.рец	Плоды свежие	100	0	0	10	40	0,02	7,0	0	0,1	11	8	6	1,5
	Итого	980	24	24	164	900	0,51	15,8	28	2	116	400	112	22,4

День второй

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с маслом	20/20	7	8	10	127	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
№297	Каша молочная манная	200	7	7	42	253	144	0,4	0,06	0,16	0,14	0	0	0
Сб,рец	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	23	120	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб.рец 1994	Фрукты свежие	100	0	0	10	40	0,02	7,0	0	0,1	11	8	6	1,5
	Итого	540	19	19	87	540	144,04	1,4	69,06	0,56	65,14	61	11	0,2

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Овощи свежие огурец	60	0	0	1	3								
№138 1994	Суп картофельный с бобовыми	250	6	3	22	130	0,18	4,8	0	0,8	38	118	32	1,6
№455 1994	Котлета из мяса птицы	100	16	13	17	260	0,1	0,8	0	-	44	0	0	1,6
№273 1994	Макаронные изделия отварные	200	7	5	51	245	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10,6	1
Сб,рец,	Компот из	200	0	0	33	128	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

	смеси сухофруктов													
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	890	30	21	153	894	0,16	300,6	0	1,4	124	173	56	8

День третий

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№674	Сырники из творога со сгущённым молоком	180/30	14	16	64	460	0,06	29	92	5,2	13,5	11,5	32	1,2
Сб,реп	Какао с молоком	200	2	2	27	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб,реп	Хлеб пшеничный	50	4	0	31	116	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
Сб.реп 1994	Плоды свежие	100	0	0	10	40	0,02	7,0	0	0,1	11	8	6	1,5
	Итого	560	18	18	128	746	0,08	311	102	5,2	99,5	70,5	48	1,3

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,реп	Овощи свежие помидор	60	0	0	1	4								
№131,300 1994	Суп картофельный с рыбой	250	5	5	7	100	0,06	9,6	0	0	30	0	0	1,4
№416 1994	Котлета из говядины	100	13	14	15	200	0,06	0,8	0	2,6	15	113	17	2
№463 1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	43	286	0,3	0	28	0,6	24	238	155	5,8

Сб,рец	Кисель фруктовый	200	0	0	32	118	0	0,2	0	0	2	0	0	0
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
ПП	Сок фруктовый в индивидуаль упаковке	200	0	0	20	82	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	880	29	26	147	918	0,47	10,6	28	3,6	80	396	186	10,9

День четвертый

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб.рец	Бутерброд с сыром	20/20	7	8	8	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	0
№262 1994	Каша рисовая молочная	200/10	7	7	30	196	0,08	1,9	52	2	166	154	32	1,0
№627,628 1994	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0	0	15	57	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
ПП	Хлеб пшеничный	50	2	0	26	116								
	Итого	507	16	15	79	490	0,11	2,2	98	2,4	375	303	50	1,8

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№120 1994	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	3	14	106	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№ 310 1994	Филе рыбы	100	15	15	4	206	0,14	0,6	14	0,6	42	275	59	1,2
№472 1994	Картофельное пюре	200	4	6	35	176	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	133	4	0	0,2	14	14	8	2,8	4
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7

Сб,рец,	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	980	25	24	131	841	0,45	29,2	60	2,2	171	542	139	7,5

День пятый

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с маслом	20/20	7	8	10	127	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
№284 1994	Омлет натуральный	200/5	11	7	3	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
Сб,рец	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	23	120	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб.рец 1994	Плоды свежие	100	0	0	10	40	0,02	7,0	0	0,1	11	8	6	1,5
	Итого	545	19	18	46	642	0,08	0,7	114	0,6	253	339	36	1,9

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№131,300 1994	Суп из овощей	250	2	3	6	100	0,06	9,6	0	0	30	0	0	1,4
№ 401	Гуляш	125	15	14	5	217	0,2	2,8	0,46	-	48	-	-	9

№463 1994	Рис отварной рассыпчатый	200	5	7	55	274	0,04	0	28	0,2	16	108	36	0,8
№627,628 1994	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0	0	15	57	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
Сб,рец	Плоды свежие	100	0	0	9	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого	942	24	24	120	818	0,21	15,1	38	1,3	160	340	85	7,4

День шестой

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб.рец	Бутерброд с сыром	20/20	7	8	8	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	0
№148 1994	Суп молочный вермишелевый	200	6	6	22	157	0,04	0,8	0	2,4	32	88	10	0,4
Сб,рец	Какао с молоком	200	3	3	25	147	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб,рец	Фрукты свежие	100	0	0	9	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого	540	16	17	64	467	0,15	9,4	110	1,9	484	406	87	1

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Овощи свежие огурец	60	0	0	1	3								
№109 1994	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	2	5	105	0,02	9,0	0	0,8	44	88	22	0,6
Сб,рец	Биточки из говядины	100	16	18	15	210	0,06	2	0	0	28	0	0	21
№472 1994	Картофель пюре	200	4	6	35	205	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4

Сб,рец,	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	108	4	0	0,2	14	14	8	2,8	4
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	870	24	26	114	759	0,22	15	27	2,3	109,4	196	54,6	27,1

День седьмой

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПП	Хлеб пшеничный	50	2	0	26	116								
№297	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	16	18	30	409	0,08	0,6	114	0,6	248	331	32	1,1
№627,628 1994	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
Сб,рец	Плоды свежие	100	0	0	9	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого	520	18	18	80	628	0,84	0,5	515	1,7	171	369	33	4,8

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сб.рец	Овощи свежие помидор	60	0	0	1	7	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№138 1994	Суп картофельный с бобовым	250	2	2	8	106	0,10	6,8	21	0,2	81	49	24	0,9
	Птица тушеная в соусе	100	15	20	7	320	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
№463 1994	Каша гречневая	200	9	7	43	286	0,3	0	28	0,6	24	238	155	5,8

	рассыпчатая													
№588 1994	Компот из смеси сух-в	200	0	0	31	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	840	28	29	120	979	0,66	7,8	49	1,9	165	460	223	23,2

День восьмой

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с сыром	20/20	7	8	10	127	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
№284 1994	Каша дружба	200/5	8	8	44	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
Сб,рец	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	27	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб,рец	Плоды свежие	100	0	0	9	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого		17	18	90	654	0,11	1,8	10	2,8	101	179	32	2,1

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Сб,рец	Овощи свежие помидоры	60	0	0	1	3	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	3	3	12	110	0,10	9,6	20	0,8	34	124	28	1,0
№403 ТТК 1994	Плов с мясом птицы	200	16	20	40	404	0,06	3,6	0	0	24	0	0	2,6
Сб,рец,	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	109	4	0	0,2	14	14	8	2,8	4
Сб,рец,	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	970	22	23	131	846	0,25	24,7	20	1,6	85	191	56	8,4

День девятый

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с маслом	20/20	7	8	10	127	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
№284 1994	Омлет натуральный с сыром	200/5	11	11	13	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
Сб,рец	Кисель фруктовый	200	0	0	32	118	0	0,2	0	0	2	0	0	0
Сб,рец	Плоды свежие	100	0	0	9	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого	545	18	19	64	642	0,06	310,1	92	5,2	44,5	32,5	44	2,1

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сб.рец	Овощи свежие огурец	60	0	0	1	7	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№131,300 1994	Суп картофельны й с рыными консервами	250	4	5	19	100	0,06	9,6	0	0	30	0	0	1,4
	Котлета из мяса птицы	100	11	12	9	274								
№ 469, 273 1994	Рагу из овощей	200	7	6	31	246	0,09	0	30	0,12	16	46	12	1,2
№627,628 1994	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	Итого	870	24	23	105	812	0,22	9,8	30	0,82	85	218	42	5,7

День десятый

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с маслом	20/20	7	8	10	127	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
Сб.рец 1994	Макароны отварные с сыром	180/20	8	8	35	239	0,08	2,2	54	1,3	215	202	40	0,6
Сб,рец	Какао с молоком	200	2	2	25	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
Сб,рец	Плоды свежие	100	0	0	10	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11	2,1
	Итого	540	17	18	80	538	0,12	3,2	123	1,7	280	263	51	0,8

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Овощи свежие помидоры	60	0	0	1	3	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№129 1994	Рассольник ленинградский	250	2	3	6	106	0,08	9,4	8	-	36	96	26	0,6
№416 1994	Котлета рыбная	100	14	14	25	200	0,06	0,8	0	2,6	15	113	17	2
№472 1994	Картофель пюре	200	4	6	35	176	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4

	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	109	4	0	0,2	14	14	8	2,8	4
Сб,рец	Хлеб ржаной	60	2	0	30	128	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
Сб,рец,	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	970	23	24	145	814	0,37	29,4	46	4,2	144	380	97	8,3