



УТВЕРЖДАЮ: Директор МОШковский ЦО»
«21» февраля 2026 г. М.А. Никель

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель лагеря
«21» февраля 2026 г. Н.В. Печенкина

**Ассортиментный перечень выпускаемых и реализуемых блюд в столовой МКОУ СОШ «Мошковский ЦО»
летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей от 7 до 15 лет.**

1. Холодные блюда.

Салаты из свежих овощей, фруктов.

Салаты из отварных овощей (заправленные растительным рафинированным маслом)

2. Первые блюда.

Щи, борщ из свежей капусты.

Рассольник.

Свекольник.

Супы.

Примечание: заправка сметаной за 5 мин. До приготовления с последующим кипячением.

3. Вторые блюда.

Запеканки.

Мясные, рыбные (котлеты, хлебцы, тефтели, кнели, биточки).

Блюда из печени.

Блюда из кур.

Овощные блюда.

4. Напитки.

Чай, кофейный напиток, какао.

Компот, напитки.

Соки.

Кисели на основе свежих ягод.

5. Хлебобулочные изделия.

Сдобные изделия собственного приготовления.

Печенье, вафли, пряники.

Хлеб – ржаной, пшеничный.

6. Фрукты.

7. Кондитерские изделия промышленного выпуска – варенье, повидло, сгущенное молоко.

Примерное меню на 10 дней МКОУ СОШ «Мошковский ЦО»
Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1-й день - понедельник								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11		84
	Бутерброд с сыром	30/20	3,66	7,91	10,41	124,87		
	Какао	200	0,07	0,01	15,31	61,62		264
	Сок	200	0,86	-	28,7	121,6		
	Огурец свежий порция	100	0,45	5,08	4,12	64,06		10
	Щи	200	2,95	4,94	13,7	110,95		187
	Голень куриная запеченная	135	23,09	33,72	0	395,92		9
	Макаронны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,79		54-1г
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	20-25	241
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
Фрукты	200	1,16	-	12,28	55,0			
Сладости	50	0,35	0,11	46,3	195,0			
Итого за 1-й день		1715	46,52	65,16	244,02	1758,08		
2-й день - вторник								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,49	4,54	17,85	134,22		54-19к
	Сочень с творогом	100	10,72	12,58	41,06	310,04		
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		54-2гн
	Сок	200	0,6	-	23,4	101,6		
	Помидор свежий порция	100	0,36	5,04	1,50	51,80		15
	Суп гороховый	200	6,7	4,58	16,28	133,18		54-8с
	Гуляш из карбоната	80	7,84	9,39	2,88	127,38		159
	Гречка отварная	150	8,22	6,34	35,93	233,71		54-4г
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
	Компот из апельсин и яблок	200	0,25	0,25	10,35	104,07	20-25	242
Сладости	50	0,35	0,11	46,3	195,0			
Фрукты	210	1,22	-	12,89	57,75			

		1720	43,44	43,01	232,28	1552,96		
		3-й день - среда						
Завтрак	Каша овсяная	200	8,17	11,2	32,38	263,01		54-29к
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,74	3,35	22,73	-		
	Кофейный напиток	200	3,78	3,91	24,04	154,15		250
	Сок	200	0,6	-	23,4	101,6		
	Салат витаминный	100	1,07	6,72	9,61	103,7		2
Обед	Борщ со сметаной	200/10	4,71	5,66	10,14	110,45		54-2с
	Курица тушеная с морковью	100	15,0	6,59	4,75	138,18		54-25м
	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,33		54-11г
	Компот из яблок и лимонов	200	0,16	-	14,99	60,64		240
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
Итого за 3-й день		1700	40,32	42,88	187,26	1184,31		
		4-й день - четверг						
Завтрак	Каша пшениная	200	5,12	6,62	32,61	210,13		98
	Бутерброд с сыром	30/20	3,66	7,91	10,41	124,87		
	Чай со стужённым молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32		261
	Сок	200	0,6	-	23,4	101,6		
	Отурец свежий порция	100	0,45	5,08	4,12	64,06		10
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,57		54-3с
	Биточки мясные	110 с соус.	10,78	12,91	3,96	175,15		159
	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,51		54-6г
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	20-25	241
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
Итого за 4-й день		1670	33,29	45,46	208,78	1380,52		
		5-й день - пятница						
Завтрак	Каша манная	200	6,04	7,27	34,29	227,16		93
	Сдоба	50	3,54	2,76	26,54	145,11		280
	Какао	200	0,07	0,01	15,31	61,62		264
		200	0,6	-	23,4	101,6		

Обед	Салат из помидоров и огурцов	100	0,91	4,52	2,81	55,54		54-53
	Суп крестьянский с рисом	200	4,97	5,77	11,3	116,95		54-11с
	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	317,95		54-9м
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,85	20-25	54-4хн
	Фрукты	200	0,40	-	6,14	27,6		
	Кондитерские изделия	50	0,35	0,11	46,3	195,0		
Итого за 5-й день		1630	38,87	39,43	219,07	1401,75		
6-й день - суббота								
Завтрак	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13		98
	Крендель сахарный	100	7,18	13,26	59,71	334,90		
	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64		264
	Сок	200	0,6	-	23,4	101,6		
Обед	Салат витаминный	100	1,07	6,72	9,61	103,7		2
	Суп с макаронами	200	5,17	2,77	18,5	119,63		54-7с
	Голубцы ленивые	200	16,89	15,31	12,83	256,6		54-3м
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,94	20-25	54-2хн
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
	Сладости	82	0,57	0,18	75,93	319,8		
	Фрукты	150	0,57	0,52	13,38	60,51		
Итого за 6-й день		1662	39,77	45,57	291,07	1699,82		
7-й день - понедельник								
Завтрак	Каша овсяная	200	8,17	11,2	32,38	263,01		54-29к
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,74	3,35	22,73	-		
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		54-2гн
	Сок	200	0,6	-	23,4	101,6		
Обед	Салат из помидоров и огурцов	100	0,91	4,52	2,81	55,54		54-53
	Борщ со сметаной	200/10	4,71	5,66	10,14	110,45		54-2с
	Плов из карбоната	200	21,42	26,34	41,88	490,22		211
	Компот из апельсин и яблок	200	0,25	0,25	10,35	104,07	20-25	242
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37		
	Сладости	40	0,28	0,09	37,04	156,0		
	Фрукты	100	2,12	0,44	18,43	86,13		

Итого за 7-й день		1530	41,89	52,03	223,0	1471,23	
8-й день - вторник							
Завтрак	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Сдоба	50	3,25	3,18	20,47	150,23	276
	Кофейный напиток	200	3,78	3,91	24,04	154,15	250
	Сок	200	0,6	-	55,2	92,0	
	Помидор порция	100	0,63	5,07	4,16	64,63	1
Обед	Суп гороховый	200	6,7	4,58	16,28	133,18	54-8с
	Тефтели «По-домашнему»	115 с соус.	10,04	10,67	7,03	164,35	54-16м
	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,33	54-11г
	Компот из изюма и сухофруктов	200	0,43	0,09	18,34	75,85	20-25 54-4хн
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37	
	Кондитерские изделия	23	1,17	7,85	11,8	126,18	
	Фрукты	200	0,40	-	6,14	27,6	
Итого за 8-й день		1508	36,35	45,4	200,98	1267,87	
9-й день - среда							
Завтрак	Каша гречневая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	90
	Песочное кольцо с орехом	130	8,31	32,94	63,73	577,25	
	Чай со ступённым молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261
	Сок	200	0,6	-	55,2	92,0	
	Огурец свежий порция	100	0,45	5,08	4,12	64,06	10
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,57	54-3с
	Печень по-строгановски	80	13,39	12,69	5,33	189,19	54-18м
	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,51	54-6г
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,57	20-25 54-32х
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,14	17,42	77,37	
Итого за 9-й день		1770	46,19	71,36	309,85	1928,7	
10-й день - четверг							
Завтрак	Каша кукурузная	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Бутерброд с сыром	30/20	3,66	7,91	10,41	124,87	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84	54-2гн
		200	0,6	-	55,2	92,0	