

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ТО Управления Роспотребнадзора  
по Тверской области в г. РжевеДиректор школы: Л.А.Власенкова  
Приказ № 7/2 от 21.02.25 г.\_\_\_\_\_  
Н.А. Якушева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С  
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПРИ МКОУ ГУСЕВСКАЯ ООШ (июнь 2025 г.)**

**1-ДЕНЬ**

|               |  | Выход    | бел/жир/уг              | Ккал        |
|---------------|--|----------|-------------------------|-------------|
| Завтрак       | Каша молочная рисовая с маслом с сахаром | 200/5/10 | 5,76/8,4/33,4           | 233         |
|               | Чай с сахаром с молоком                  | 200/15   | 2/1,6/17,35             | 92          |
|               | Бутерброд с сыром                        | 35       | 4,7/7,9/7,3             | 123         |
| <b>Итого:</b> |  |          | <b>12,46/17,9/58,05</b> | <b>448</b>  |
| Обед:         | Помидоры, огурцы (порционно)             | 50       | 0,53/7,5/2,89           | 82          |
|               | Рассольник со сметаной на овощном отваре | 200/10   | 2,28/5,7/13,3           | 114         |
|               | Бифштеке рубленый                        | 53       | 15,3/518/16             | 210         |
|               | Вермишель отварная                       | 100      | 3,5/3,2/20,7            | 124         |
|               | Соус томатный                            | 50       | 1,3/2,4/4,2             | 44          |
|               | Компот из с/фруктов                      | 200      | 1,04/-/31,61            | 137         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 60       | 5/0,62/32,6             | 150         |
| <b>Итого:</b> |  |          | <b>28,51/24,6/121,2</b> | <b>853</b>  |
|               | Яблоко свежее                            | 150      | 0,6/0,6/15,6            | 150         |
| <b>Итого:</b> |  |          | <b>47,07/44,8/254,5</b> | <b>1451</b> |

**2-ДЕНЬ**

|               |   |        |                         |             |
|---------------|---|--------|-------------------------|-------------|
| Завтрак:      | Каша гречневая                              | 225/20 | 14,2/11,1/20            | 237         |
|               | Йогурт                                      | 125    | 6,25/4/10,6             | 106         |
|               | Какао на молоке                             | 200    | 3,81 /4/32,67           | 154         |
|               | Хлеб  | 30     | 2,5/0,31/16,3           | 75          |
| <b>Итого:</b> |   |        | <b>26,76/19,41/79,5</b> | <b>572</b>  |
| Обед:         | Помидоры, огурцы (порционно)                | 50     | 0,7/2,5/4,6             | 44          |
|               | Суп картофельный с лапшей на овощном отваре | 200    | 3,25/2,5/21,7           | 120         |
|               | Гуляш из курицы                             | 50/50  | 12,4/6/10,12            | 120         |
|               | Картофельное пюре                           | 150    | 3,05/4,97/20            | 140         |
|               | Компот из изюма                             | 200    | 1,04/731,61             | 137         |
|               | Хлеб пшеничный                              | 60     | 5/0,62/32,6             | 150         |
| <b>Итого:</b> |   |        | <b>25,4/16,59/120,6</b> | <b>711</b>  |
|               | Мандарин                                    | 100    | 0,8/-/8,6               | 159         |
| <b>Итого:</b> |   |        | <b>61,16/40,1/302,2</b> | <b>1442</b> |

**3 ДЕНЬ**

|          |  |        |                  |      |
|----------|--|--------|------------------|------|
| Завтрак: | Каша молочная овсяная с маслом                     | 200/15 | 4,95/11,25/28    | 237  |
|          | Компот из кураги                                   | 200    | 1,04/-/31,61     | 137  |
|          | Бутерброд с сыром                                  | 35     | 4,7/7,9/7,3      | 123  |
|          | Хлеб   | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| Итого:   |  |        | 18,84/25,21/41,3 | 572  |
| Обед:    | Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отваре | 250/10 | 2,48/5,24/6,3    | 82   |
|          | Котлета из говядины                                | 81     | 10,2/19,1 /8,9   | 248  |
|          | Рис отварной                                       | 100    | 2,2/3,2/24,4     | 138  |
|          | Доп. гарнир огурец свежий                          | 30     | 0,26/-/1         | 5    |
|          | Соус томатный                                      | 50     | 1,3/2,4/4,2      | 44   |
|          | Кисель   | 200    | 0,06/726,6       | 106  |
|          | Хлеб пшеничный                                     | 60     | 5/0,-62/32,6     | 150  |
| Итого:   |  |        | 21,5/30,56/104   | 773  |
| Итого:   |  |        | 59,84/63,67/207, | 1345 |

**4 ДЕНЬ**

|          |                                       |        |                  |      |
|----------|---------------------------------------|--------|------------------|------|
| Завтрак: | Каша перловая                         | 150/20 | 21,1/15/20,6     | 307  |
|          | Чай с сахаром с молоком               | 200/15 | 2/1,6/17,35      | 92   |
|          | Вафли                                 | 50     | 3,2/14,3/33,1    | 257  |
|          | Хлеб                                  | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| Итого:   |                                       |        | 28,8/31,21/87,35 | 731  |
| Обед:    | Помидоры, огурцы (порционно)          | 100    | 0,9/7,1/3,9      | 85   |
|          | Суп картофельный с рыбными консервами | 200    | 9,5/4,4/16,4     | 145  |
|          | Курица отварная с маслом              | 50/5   | 10,7/10/0,06     | 138  |
|          | Капуста тушеная                       | 150    | 3/4,2/15,6       | 111  |
|          | Компот из с/фруктов                   | 200    | 1,04/-/31,61     | 137  |
|          | Хлеб пшеничный                        | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
| Итого:   |                                       |        | 30/26,32/100     | 766  |
| Итого:   | Банан                                 | 100    | 1,5/-/22,4       | 91   |
| Итого:   |                                       |        | 70,5/62,33/263,1 | 1588 |

**5 ДЕНЬ**

|          |   |       |                  |       |
|----------|---|-------|------------------|-------|
| Завтрак: | Макаронные отварные с маслом и сахаром  | 185   | 9,73/11,57/41,67 | 310   |
|          | Напиток кофейный с молоком              | 200   | 2,36/1,6/27,5    | 134   |
|          | Нектарины свежие                        | 100   | 0,9/-/10,5       | 46    |
|          | Хлеб                                    | 30    | 2,5/0,31/16,3    | 75    |
| Итого:   |   |       | 15,49/13,48/95,9 | 565   |
| Обед:    | Суп-пюре из картофеля на овощном отваре | 200   | 3,2/4,88/17,1    | 126,4 |
|          |   | 122/5 | 12,15/9,6/34     | 275   |
|          | Соус томатный                           | 50    | 1,3/2,4/4,2      | 44    |
|          | Компот из изюма                         | 200   | 1,04/-/31,61     | 137   |

|               |                |    |                  |        |
|---------------|----------------|----|------------------|--------|
|               | Огурец свежий  | 30 | 0,26/-/1         | 5      |
|               | Хлеб пшеничный | 60 | 5/0,62/32,6      | 150    |
| <b>Итого:</b> |                |    | 22,95/17,5/120,5 | 693,5  |
| <b>Итого:</b> |                |    | 48,04/49,98/290  | 1258,5 |

**6 ДЕНЬ:**

|                 |  |          |                 |       |
|-----------------|--|----------|-----------------|-------|
| <b>Завтрак:</b> | Рагу овощное с маслом                                | 150/5    | 2,25/5,7/13,8   | 115,5 |
|                 | Мясо отварное куриное                                | 50       | 15/12,9/-       | 178   |
|                 | Бутерброд с сыром                                    | 35       | 4,7/7,9/7,3/123 | 202   |
|                 | Какао на молоке                                      | 200      | 3,8/4/32,67     | 154   |
|                 | Хлеб   | 30       | 2,5/0,31/16,3   | 75    |
| <b>Итого:</b>   |  |          | 28,25/30,81/70  | 645   |
| <b>Обед:</b>    | Помидоры, огурцы (порционно)                         | 100      | 0,9/7,1/3,9     | 85    |
|                 | Борщ из свежей капусты со сметаной на овощном отваре | 200/10   | 2,28/4,2/11,7   | 94    |
|                 | Минтай отварной с маслом                             | 100/5    | 22,4/15/0,03    | 224   |
|                 | Картофель отварной                                   | 100      | 1,97/2,2/16     | 92    |
|                 | Чай с сахаром и лимоном                              | 200/15/7 | 0,3/-/15        | 60    |
|                 | Хлеб пшеничный                                       | 60       | 5/0,62/32,6     | 150   |
| <b>Итого:</b>   |  |          | 34,55/25,12/80  | 705   |
|                 | Апельсин   | 100      | 0,9/-/8,4       | 150   |
| <b>Итого:</b>   |  |          | 87,05/61,63/221 | 1440  |

**7 ДЕНЬ**

|                 |  |        |                  |      |
|-----------------|--|--------|------------------|------|
| <b>Завтрак:</b> | Каша молочная пшенная с маслом                 | 200/15 | 5,8/9,2/31,8     | 240  |
|                 | Бутерброд с маслом                             | 25     | 1,3/8,2/6,9      | 115  |
|                 | Чай со сгущенным молоком                       | 200    | 2/1,6/17,35      | 92   |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 11,6/19,31/72,35 | 522  |
| <b>Обед:</b>    | Суп крестьянский со сметаной на овощном отваре | 250/10 | 1,7/3,5/9,5      | 77   |
|                 | Сосиска отварная                               | 50     | 6,1/12,3/-       | 135  |
|                 | Пюре картофельное                              | 100    | 9,4/4,6/22,3     | 170  |
|                 | Огурцы с маслом                                | 100    | 1,3/7,4/8,5      | 106  |
|                 | Компот из с/фруктов                            | 200    | 1,04/-/31,61     | 137  |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 24,54/28,42/104  | 775  |
|                 | Банан  | 100    | 1,5/722,4        | 91   |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 67,84/54,93/259  | 1388 |

**8 ДЕНЬ**

|               |  |        |                  |      |
|---------------|--|--------|------------------|------|
|               | Каша молочная овсяная с маслом           | 200/15 | 5,6/8,7/33/4     | 239  |
|               | Напиток кофейный с молоком               | 200    | 2,36/1,6/27      | 134  |
|               | Хлеб                                     | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
|               | Мандарин                                 | 100    | 0,8/-8,6         | 159  |
| <b>Итого:</b> |  |        | 10,16/21,31/52,1 | 607  |
| <b>Обед:</b>  | Помидоры, огурцы (порционно)             | 100    | 1,4/5,1/8,9      | 88   |
|               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200    | 1,3/1,6/9,8      | 60   |
|               | Рыба отварная                            | 100/50 | 14/9/12,8        | 192  |
|               | Рожки отварные                           | 100    | 3,5/3,2/20,7     | 124  |
|               | Хлеб пшеничный                           | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
|               | Напиток из клюквы                        | 200    | 0,1/724,9        | 97   |
| <b>Итого:</b> |  |        | 25,3/19,52/109,7 | 711  |
|               | Яблоко свежее                            | 100    | 0,4/711,3        | 46   |
| <b>Итого:</b> |  |        | 43,46/52,33/238  | 1364 |

**9 ДЕНЬ**

|                 |  |        |                  |      |
|-----------------|--|--------|------------------|------|
| <b>Завтрак:</b> | Каша молочная овсяная с маслом           | 200/15 | 4,95/11,25/28    | 237  |
|                 | Салат из свежих помидоров (порционно)    | 100    | 0,6/7,1/3        | 79   |
|                 | Сок из тропических фруктов               | 200    | 1/721,2          | 94   |
|                 | Хлеб                                     | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 9,05/18,66/68,5  | 485  |
| <b>Обед:</b>    | Рассольник на овощном отваре со сметаной | 250    | 2,28/5,7/13,3    | 114  |
|                 | Колбаса отварная с вермишелью            | 200    | 27,4/39,8/3,2    | 484  |
|                 | Сок персиковый                           | 200    | 7718             | 75   |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 34,68/53,22/67,1 | 902  |
|                 | Киви                                     | 100    | 1,1/712,3        | 52   |
| <b>Итого:</b>   |  |        | 54,23/76,78/195  | 1439 |

**10 ДЕНЬ**

|                 |                                  |        |                  |      |
|-----------------|----------------------------------|--------|------------------|------|
| <b>Завтрак:</b> | Яйца вареные                     | 100/20 | 4,3/6,6/34,8     | 213  |
|                 | Какао на молоке                  | 200    | 3,8/4/32,64      | 154  |
|                 | Хлеб                             | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| <b>Итого:</b>   |                                  |        | 10,6/10,91/83,74 | 442  |
| <b>Обед:</b>    | Салат огурцы (порционно)         | 100    | 2,8/8,6/3,8      | 105  |
|                 | Суп лапша домашняя               | 200    | 2,24/4,6/1,12    | 96   |
|                 | Мясо куриное с картофельным пюре | 200    | 20/19,6/33       | 396  |
|                 | Соус томатный                    | 50     | 1,3/2,4/4,2      | 44   |
|                 | Хлеб пшеничный                   | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
|                 | Сок виноградный                  | 200    | 1/72,12          | 94   |
| <b>Итого:</b>   |                                  |        | 33,32/35,82/76,  | 885  |
|                 | Банан                            | 100    | 1,5/722,4        | 91   |
| <b>Итого:</b>   |                                  |        | 47,94/46,73/231  | 1418 |

**11-ДЕНЬ**

|         |  | Выход    | бел/жир/уг       | Ккал |
|---------|--|----------|------------------|------|
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом с сахаром | 200/5/10 | 5,76/8,4/33,4    | 233  |
|         | Чай с сахаром с молоком                  | 200/15   | 2/1,6/17,35      | 92   |
|         | Бутерброд с сыром                        | 35       | 4,7/7,9/7,3      | 123  |
| Итого:  |  |          | 12,46/17,9/58,05 | 448  |
| Обед:   | Помидоры, огурцы (порционно)             | 50       | 0,53/7,5/2,89    | 82   |
|         | Рассольник со сметаной на овощном отваре | 200/10   | 2,28/5,7/13,3    | 114  |
|         | Бифштекс рубленый                        | 53       | 15,3/518/16      | 210  |
|         | Вермишель отварная                       | 100      | 3,5/3,2/20,7     | 124  |
|         | Соус томатный                            | 50       | 1,3/2,4/4,2      | 44   |
|         | Компот из с/фруктов                      | 200      | 1,04/-/31,61     | 137  |
|         | Хлеб пшеничный                           | 60       | 5/0,62/32,6      | 150  |
| Итого:  |  |          | 28,51/24,6/121,2 | 853  |
|         | Яблоко свежее                            | 150      | 0,6/0,6/15,6     | 150  |
| Итого:  |  |          | 47,07/44,8/254,5 | 1451 |

**12-ДЕНЬ**

|          |   |        |                  |      |
|----------|---|--------|------------------|------|
| Завтрак: | Каша гречневая                              | 225/20 | 14,2/11,1/20     | 237  |
|          | Йогурт                                      | 125    | 6,25/4/10,6      | 106  |
|          | Какао на молоке                             | 200    | 3,81 /4/32,67    | 154  |
|          | Хлеб  | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| Итого:   |   |        | 26,76/19,41/79,5 | 572  |
| Обед:    | Помидоры, огурцы (порционно)                | 50     | 0,7/2,5/4,6      | 44   |
|          | Суп картофельный с лапшей на овощном отваре | 200    | 3,25/2,5/21,7    | 120  |
|          | Гуляш из курицы                             | 50/50  | 12,4/6/10,12     | 120  |
|          | Картофельное пюре                           | 150    | 3,05/4,97/20     | 140  |
|          | Компот из изюма                             | 200    | 1,04/731,61      | 137  |
|          | Хлеб пшеничный                              | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
| Итого:   |   |        | 25,4/16,59/120,6 | 711  |
|          | Мандарин                                    | 100    | 0,8/-/8,6        | 159  |
| Итого:   |   |        | 61,16/40,1/302,2 | 1442 |

**13 ДЕНЬ**

|          |  |        |                  |     |
|----------|--|--------|------------------|-----|
| Завтрак: | Каша молочная овсяная с маслом                     | 200/15 | 4,95/11,25/28    | 237 |
|          | Компот из кураги                                   | 200    | 1,047-/31,61     | 137 |
|          | Бутерброд с сыром                                  | 35     | 4,7/7,9/7,3      | 123 |
|          | Хлеб   | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75  |
| Итого:   |  |        | 18,84/25,21/41,3 | 572 |
| Обед:    | Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отваре | 250/10 | 2,48/5,24/6,3    | 82  |

|               |                           |     |                  |      |
|---------------|---------------------------|-----|------------------|------|
|               | Котлета из говядины       | 81  | 10,2/19,1 /8,9   | 248  |
|               | Рис отварной              | 100 | 2,2/3,2/24,4     | 138  |
|               | Доп. гарнир огурец свежий | 30  | 0,26/-/1         | 5    |
|               | Соус томатный             | 50  | 1,3/2,4/4,2      | 44   |
|               | Кисель                    | 200 | 0,06/726,6       | 106  |
|               | Хлеб пшеничный            | 60  | 5/0,-62/32,6     | 150  |
| <b>Итого:</b> |                           |     | 21,5/30,56/104   | 773  |
| <b>Итого:</b> |                           |     | 59,84/63,67/207, | 1345 |

#### 14 ДЕНЬ

|                 |                                       |        |                  |      |
|-----------------|---------------------------------------|--------|------------------|------|
| <b>Завтрак:</b> | Каша перловая                         | 150/20 | 21,1/15/20,6     | 307  |
|                 | Чай с сахаром с молоком               | 200/15 | 2/1,6/17,35      | 92   |
|                 | Вафли                                 | 50     | 3,2/14,3/33,1    | 257  |
|                 | Хлеб                                  | 30     | 2,5/0,31/16,3    | 75   |
| <b>Итого:</b>   |                                       |        | 28,8/31,21/87,35 | 731  |
| <b>Обед:</b>    | Помидоры, огурцы (порционно)          | 100    | 0,9/7,1/3,9      | 85   |
|                 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200    | 9,5/4,4/16,4     | 145  |
|                 | Курица отварная с маслом              | 50/5   | 10,7/10/0,06     | 138  |
|                 | Капуста тушеная                       | 150    | 3/4,2/15,6       | 111  |
|                 | Компот из с/фруктов                   | 200    | 1,04/-/31,61     | 137  |
|                 | Хлеб пшеничный                        | 60     | 5/0,62/32,6      | 150  |
| <b>Итого:</b>   |                                       |        | 30/26,32/100     | 766  |
|                 | Банан                                 | 100    | 1,5/-/22,4       | 91   |
| <b>Итого:</b>   |                                       |        | 70,5/62,33/263,1 | 1588 |