

Муниципальное казенное учреждение
«Департамент образования Местной администрации городского округа Нальчик»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Прогимназия №66/1»
(МКОУ «Прогимназия №66/1»)



Утверждаю»
Начальник ДОЛ «Орлята»
А. И. Махотлова
Пр. № от «29» 04. 2026 г.

**Основное двухнедельное меню
для питания детей (7-11 лет)
в летнем оздоровительном лагере «Орлята»
на базе МКОУ «Прогимназия №66/1»**

При составлении меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: Л. Е. Голунова. – Изд. «Профикс» Санкт-Петербург, 2003 г.

г. о. Нальчик, 2026 г.

Первый день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,32	11,04	34,14	187,3	210
Бутерброд с маслом и сыром/хлеб пшеничный	50/30/10	5,3	5,9	14,8	153	3
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60	376
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	500	15,72	16,9	63,94	470,3	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	83	170
Сметана к борщу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Гуляш из отварной говядины	90	12,8	17,8	8,9	217,0	246
Макароны отварные	150	11,9	6,2	38,5	249	451
Овощи натуральные свежие (огурцы) порционно	60	0,8	0,1	2,8	15	71
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	859
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	пр
Итого обед:	770	32,7	30,5	112,8	816	
Всего за день:	1270	48,42	47,4	176,74	1286,3	

Второй день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200	9,1	10,8	43,4	219	182
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	50/10	5,4	5,1	12,7	119	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60	376
Печенье/конфеты	40				90	
Итого завтрак:	480	14,6	15,9	71,3	488	
Обед						
Суп из свежих овощей	200	2,69	2,84	17,14	156	208
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Картофельно – мясная запеканка	240	10,8	16,9	21,2	242,2	282
Кисель из ягод	180	8	0	63	81	383
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры) порционно	60	5,1	11,9	7,2	121	55
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого обед:	850	30,89	34,14	133,14	809,2	
Всего за день:	1330	45,49	50,04	204,44	1297,2	

Третий день

Третий день						
Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	9,5	10,7	43,3	221	182
Бутерброд с маслом, сыром/хлеб пшеничный	50/10/20	5,4	5,1	12,7	119	1
Чай с сахаром, с лимоном	180/10	0,3	0,0	12,0	48	377
Плоды или ягоды свежие	80				90	
Итого завтрак:	500	15,2	15,8	68	478	
Обед						
Суп фасолевый	200	5,12	5,35	27,95	128	87
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Плов из мяса птицы/курица	240	19,2	13,1	39,7	361,6	291
Огурцы и помидоры свежие порционные	60	12,5	0,49	0,06	16,5	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	21,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Печенье/конфеты	30				70	338
Итого обед:	800	41,52	21,44	114,11	828,1	
Всего за день:	1300	56,52	37,24	182,11	1306,1	

Четвертый день

Четвертый день						
Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка творожная	150	14,5	9,45	53	291	223
Сметана	10	0,6	4,0	0,8	42,0	488
Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,1	0,0	15,0	60	376
Печенье/конфеты	40					
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	470	15,2	13,45	76	463	
Обед						
Суп свекольник	200	1,2	4,3	9,7	122	58
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Рыба припущенная	90	18	6,3	7,7	221	273
Картофель отварной	150	3,0	5,9	20,9	168	125
Помидоры свежие порционно	60	0,8	0,1	2,8	15	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	770	31,4	29,1	112,9	778	
Всего за день:	1240	39,5	39,55	168,7	1241	

Пятый день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая	150	7,3	5,5	41,2	209,0	331
Бутерброд с маслом и сыром/хлеб пшеничный	50/30/10	6,3	7,9	14,8	155	3
Какао с молоком	180	0,1	0,0	11,0	53	382
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	500	13,7	13,4	67	487	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми/горох	200	4,4	4,3	15,1	114,6	206
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Биточки из говядины	90	11,36	14,90	19,7	215	282
Гречка рассыпчатая с маслом	150	5,21	5,1	34,93	248	218
Овощи натуральные свежие (огурцы) порционно	60	0,9	0,2	2,7	18	71
Кисель	180	0,2	0,0	14,8	70,8	383
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	770	26,37	27	111,83	805,4	
Всего за день:	1270	40,07	40,4	178,83	1292,4	

Шестой день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Оладьи	80	14,8	10,8	50,9	204	432
Сметана	20	0,6	4,0	0,8	42,0	488
Чай с лимоном с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	382
Конфеты/печенье	40				90	
Плоды или ягоды свежие	100				70	338
Итого завтрак:	440	15,5	14,8	66,7	466	
Обед						
Борщ зеленый	200	2,8	4,6	10,5	120,0	85
Сметана к борщу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Бефстроганов из отварной говядины	90/50	9,6	11,6	10,6	201	245
Рис припущенный	150	7,3	6,3	42,1	211,1	305
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,0	3,9	45	43
Сок яблочный (натуральный)	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	820	25,2	27	119,5	829,1	
Всего за день:	1260	40,7	41,8	186,2	1295,1	

Седьмой день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	170/30	12,28	11,7	41,1	225,0	204
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	50/10	5,4	5,1	12,7	119	1
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,0	15,2	62	377
Конфеты/печенье	40				90	
Итого завтрак:	480	17,78	16,8	69	476	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	4,6	5,2	117	187
Сметана	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Жаркое по-домашнему	150	9,8	28	48,4	369	292
Огурцы и помидоры свежие порционно	60	16,5	0,49	0,06	18	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	пр
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого обед:	760	34,8	35,59	106,06	826	
Всего за день:	1240	52,58	52,39	175,06	1302	

Восьмой день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	180	7,1	10,8	41,4	241	182
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	50/10	5,4	5,1	12,7	119	1
Конфеты/печенье	40				90	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60	376
Итого завтрак:	460	12,6	15,9	69,1	510	
Обед						
Суп перловый	200	10	5,3	18,1	191	86
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Котлеты мясные паровые	90	8,36	11,52	12,1	170	282
Капуста тушеная с овощами	150	2,1	2,5	5,35	143	354
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	пр
Плоды или ягоды свежие	80			70	70	338
Итого обед:	790	25,16	21,82	157,95	826	
Всего за день:	1250	37,76	37,72	227,05	1336	

Девятый день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая	150	9,1	8,8	41	211	331
Бутерброд с маслом и сыром/хлеб пшеничный	50/30/10	6,3	7,9	14,8	155	3
Какао с молоком	180	0,1	0,0	13,0	40	382
Конфеты/печенье	30				90	
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	530	15,5	16,7	68,8	566	
Обед						
Суп из свежих овощей	200	4,92	3,82	20,71	164	99
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Котлеты рубленые из мяса птицы	90	10,7	11,5	15,1	231,0	294
Соус сметанный	30	11,0	36,9	70,2	48,0	330
Пшено рассыпчатое	150	2,6	2,3	35	118	179
Овощи натуральные свежие (огурцы) порционно	60	0,8	0,1	2,8	15	71
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	800	34,72	57,12	195,85	828	
Всего за день:	1330	50,22	73,82	269,65	1394	

Десятый день

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,32	10,04	17,14	234	229
Бутерброд с маслом и сыром/хлеб пшеничный	50/30/10	2,4	7,5	14,9	155	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60	376
Конфеты/печенье	40				90	
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	540	14,82	17,54	47,04	609	
Обед						
Суп фасолевый	200	4,8	6,3	26	198	78
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Рыба припущенная	90	16	6,2	8,1	93	273
Картофельное пюре	150	2,4	4,8	18,45	179	312
Салат из свежих овощей	60	0,9	0,2	2,7	18	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	770	28,8	20	107,65	740	
Всего за день:	1310	38,26	38,54	138,69	1349	

Одиннадцатый день						
Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная	150	8,3	5,5	40,2	205,0	181
Бутерброд с маслом /хлеб пшеничный	50/10	5,4	5,1	12,7	119	3
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60	376
Конфеты/печенье	30				90	
Плоды или ягоды свежие	80				70	338
Итого завтрак:	500	13,8	10,6	67,9	544	
Обед						
Суп крестьянский	200	5,9	6,85	15,1	161	201
Сметана к супу	10	0,3	2,0	0,4	21,0	488
Тефтели из говядины с рисом	90	9,36	9,54	11,7	176	282
Пюре из бобовых/горох	150	2,2	6,5	8,0	145	354
Помидоры и огурцы свежие порционно	60	16,5	0,49	0,06	16	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Итого обед:	770	38,66	25,88	87,26	750	
Всего за день:	1270	51,36	37,28	189,26	1294	

Двенадцатый день						
Наименование блюда	• Масса порции г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Сырники из творога	150	14,9	10,8	18,3	202,0	219
Сметана	20	0,6	4,0	0,8	42,0	488
Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,1	0,0	15,0	60	376
Конфеты/печенье	40				90	
Банан	100	2,0	0,75	31	104	
Итого завтрак:	500	17,6	15,55	65,1	498	598
Обед						
Суп харчо с мясом	220	8,2	8,72	11,2	150	68
Пирожки с картошкой	100	5,55	3	11,5	124	451
Помидоры и огурцы свежие порционно	80	2,4	4,1	7	118	
Сок яблочный (натуральный)	180	0,4	0,0	27,8	113,0	342
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	4,0	0,5	24,2	118,0	701
Мороженое	100,0	2,7	10	19,4	180	
Итого обед:	760	23,25	26,32	101,1	803	
Всего за день:	1260	40,85	41,87	166,2	1301	