

1

СОГЛАСОВАНО:

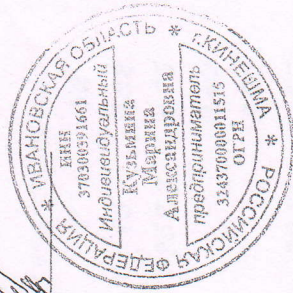
Начальник лагеря МБОУ школа N2

Бесседава Е.А. ДД

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кузьмина М.А.

ИП



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ МБОУ ШКОЛА N2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН ЛЕТО 2025 ГОД

Тондельник (неделя 1)

№ рецепта	ЗАВТРАК	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г			энергет. ц ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	FE	В1	C	A
177	ПР	Фрукт свежий	100	1,5	0,6	24,5	47	8	29	25	0,32	0,01	9,8	5
177		Каша "Дружба" с м/сл.	160	10,44	11,11	41,3	189,04	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
943		Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			88,5
41		Масло сливочное (порциями)	15		12,3	0,15	85,4	1,5			3,00			
453		Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		174,5
		Всего	515	14,74	24,98	99,12	446	182,5	127,3	314,81	7,04	0,34	11	
		ОБЕД												
206		Суп картофельный с бобовыми с ЦБ	250	10,77	8,71	16,33	220,6	48,28	42,3	124,18	2,52	0,35	5,81	5
679		Каша рассыпчатая рисовая	150	6,6	5,72	37,88	145,6	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17		21
225		Котлета рыбная с м/сл или соус.50/20	70	11,99	4,05	7,67	198,1	47,3	21,1	177,7	0,59	0,07	0,82	21
943		Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12		
		Всего	700	31,93	19,47	88,63	670	140,1	122,7	473,81	5,9	0,71	6,75	47,00

Вторник (неделя 1)

№ рецепта	ЗАВТРАК	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г		Энергет. ц ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
				Белки	Жиры		Углеводы	СА	MG	P	FE	B1	C	A
536		Сосиски (сардельки) отварные 80/30	110	10,4	20	21,2	152,99	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	
688		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21
943		Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
453		Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
		Всего	500	18,72	25,49	80,82	446	43,65	58,75	264,37	4,40	0,3	1,28	21
		ОБЕД												
208		Суп с макарон. изделиями с ЦБ	250	13,56	6,25	17,14	193,3	34,6	32	112,65	1,69	0,11	8,25	5
449		Блины со сгущённым молоком	220	9,05	15,8	55,77	371	101,3	39,3	142,5	1,6	0,18	0,56	21
943		Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
		Всего	700	25,18	23,04	99,66	670	163,8	83,3	292,65	4,53	0,41	8,93	26,00

ЗАВТРАК

№ целла	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ц. ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	FE	B1	C	A
591	Гуляш 50/60	110	19,72	17,89	4,76	103,94	24,36	26,01	194,7	2,32	0,17	1,28	
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	219,5	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18		0,02
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
453	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
	Всего	500	29,98	24,47	73,77	448	51,77	105,13	435,7	7,24	0,42	1,28	0,02
ОБЕД													
170	Борщ с капустой и картофелем с ЦБ	250	7,23	8,41	125,25	199,2	54,13	31,25	153,2	1,64	0,15	10,29	5
421	Венишель запечён. с сыром 150/70	220	9,67	10,19	41,36	366,1	161	18,33	149	1,13	0,09	0,23	4,52
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
	Всего	700	19,47	19,59	193,36	671	243,1	61,58	339,7	4,01	0,36	10,64	9,52

Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

№ целла	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ц. ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	FE	B1	C	A
ПР	Фрукт свежий	120	0,38	0,6	15,6	96	15	12,1	21,6	0,28	0,05	10,15	0,07
469	Запеканка из творога со сгущ.м. 150/30	180	30,93	22,89	36	323	251,6	54,36	383,2	0,93	0,1	0,82	0,37
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
	Всего	500	31,33	23,49	65,6	447	272,6	66,46	404,8	1,61	0,15	10,97	0,44
ОБЕД													
200	Суп картофельный с ЦБ	250	7,62	6,32	21,15	175,41	35,6	36,13	132,6	2,39	0,25	13	5
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18		0,02
286	Тефтели мясная с соусом 35/35	70	8,87	9,83	11,71	161,44	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
	Всего	700	26,52	22,75	95,45	673	120,4	137,23	485,3	8,54	0,61	13,97	44,02

Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

№ зачета	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ц. ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		СА	MG	P	FE	B1	C	A
307	Котлеты рублен из птиц с соусом 50/50	110	9,7	13,92	7,89	153,99	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
453	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
	Всего	500	18,02	19,41	67,51	447	75,29	48,14	175,58	3,09	0,17	0,26	85

ОБЕД

187	Щи из свежей капусты с картоф. с ЦБ	250	7,13	8,29	8,49	191,14	53,33	27,25	83,2	1,25	0,16	18,46	5
436	Жаркое по-домашнему	220	19,3	6,67	15,72	375,16	21,44	44,06	245,63	3,52	0,18	6,61	17
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
	Всего	700	29	15,95	50,96	672	102,67	83,31	366,33	6,01	0,46	25,19	22,00

Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

№ зачета	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ц. ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы		СА	MG	P	FE	B1	C	A
ПР	Фрукт свежий	100	1,5	0,6	24,5	49	8	29	25	0,32	0,01	9,8	5
177	Каша "Дружба" с м/сл	160	10,44	11,11	41,3	189,04	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		85,4	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
453	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
	Всего	505	18,22	17,11	98,97	448	313,03	132,57	389,81	4,19	0,35	11,11	125

ОБЕД

206	Суп картофельный с бобовыми с ЦБ	250	10,77	8,71	16,33	220,6	48,28	42,3	124,18	2,52	0,35	5,81	5
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21
690	Печень по-строгановски 35/35	70	17,43	11,64	7,1	177,25	20,4	16,25	241,17	5,1	6,36	25,61	5,84
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28	6			0,40			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
	Всего	700	36,29	25,86	76,63	672	101,44	91,67	440,02	9,97	6,89	31,54	31,84

Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

№ эцента	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г				Энергет. ц.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		Са	Мg	P	Fe	B1	C	A
ПР	Фрукт свежий	100	1,5	0,6	24,5	47		8	29	25	0,32	0,01	9,8	5
449	Блины со сгущённым молоком	200	9,05	15,8	55,77	371		101,3	39,3	142,5	1,6	0,18	0,56	21
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28		6			0,40			
	Всего	500	10,57	16,4	94,27	446		115,3	68,3	167,5	2,32	0,19	10,36	26
ОБЕД														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	191,5		202	30,18	172,5	0,64	0,11	1,14	38,25
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	157,25		36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
307	Котлеты рублен из птиц с соусом 50/20	70	9,7	13,92	7,89	196,69		56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28		6			0,40			
453	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,97	19,17	96,56		8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
	Всего	700	22,75	26,2	85,06	670		309,4	84,95	397,5	3,63	0,36	19,57	127,75

Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

№ эцента	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г				Энергет. ц.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		Са	Мg	P	Fe	B1	C	A
ПР	Овощи	100	1,5	0,6	24,5	42,84		8	29	25	0,32	0,01	9,8	5
436	Жаркое по-домашнему	160	19,3	6,67	15,72	278,6		21,44	44,06	245,6	3,52	0,18	6,61	17
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28		6			0,40			
453	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56		8,43	11,62	32,51	0,57	0,07		
	Всего	500	23,6	8,24	73,39	446		43,87	84,68	303,1	4,81	0,26	16,41	22
ОБЕД														
87	Суп картофель с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	187,25		45,3	47,35	176,5	1,26	0,1	9,11	15
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21
301	Птица тушёная 40/30	70	17,65	14,58	4,7	208,6		54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43
943	Чай с сахаром	200	0,02		14	28		6			0,40			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12	
	Всего	700	34,35	28,49	72,24	670		132,6	100,77	384,1	5,23	0,33	9,25	79,00

Четверг (неделя 2)

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества, г				Энергет. ц. ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.						
			Белки	Жиры	Углеводы	СА		МГ	Р	FE	В1	С	А					
170	Фрукт свежий	120	0,38	0,6	15,6	96	15	12,1	21,6	0,28	0,05	10,15	0,07					
469	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	30,93	22,89	36	323	251,6	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37					
943	Чай с сахаром	200	0,02	14	14	28	6			0,40								
	Всего	500	31,33	23,49	65,6	447	272,6	66,46	404,83	1,61	0,15	10,97	0,44					
ОБЕД																		
200	Суп картофельный с ЦБ	250	7,62	6,32	21,15	173,41	35,6	36,13	132,55	2,39	0,25	13	5					
336	Капуста тушёная	150	2,78	6,48	34,52	195,2	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	33,5					
307	Котлеты рублен из птиц с соусом 35/35	70	9,7	13,92	7,89	196,69	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64					
943	Чай с сахаром	200	0,02	14	14	28	6			0,40								
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12						
	Всего	700	22,67	27,71	90,31	671	141,5	107,52	395,54	6,37	0,64	44,88	102,5					

Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые вещества, г				Энергет. ц.				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А					
286	Тефтеля мясная с соус. 50/60	110	8,87	9,83	11,71	175,84	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39					
679	Каша рассыпчатая рисовая	150	6,6	5,72	37,88	145,6	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17		21					
943	Чай с сахаром	200	0,02	14		28	6			0,40								
453	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,56	8,43	11,62	32,51	0,57	0,07							
	Всего	500	18,27	16,52	82,76	446	74,97	80,56	273,64	3,48	0,3	0,85	60					
ОБЕД																		
170	Борщ с капустой и картофелем с ЦБ	250	7,23	8,41	125,25	242,86	54,13	31,25	153,2	1,64	0,15	10,29	5					
536	Сосиски (сардельки) отварные 40/30	70	10,4	20	21,2	152,99	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28						
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21					
943	Чай с сахаром	200	0,02	14		28	6			0,40								
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,84	0,12	0,12						
		700	25,72	33,92	199,65	670	111,3	90,38	422,56	6,31	0,5	11,69	26					