

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Селекционная СОШ"

З.В. Лисица

2025г.

РАЗРАБОТАНО:

Ген. директор АО "Торговый ряд г.Славгорода"

З.Н. Ковшира

2025г.

Примерное меню завтраков и обедов для организации питания детей в оздоровительном пришкольном лагере с дневным пребыванием детей.

№ пп	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День :1															
Завтрак															
1	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0,00	202,03	172,48	30,18	0,64	№93
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/1 5	2,15	9,32	12,93	142,97	0,187	0	0,17	6,00	237,59	238,7	47,20	1,91	
3	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	№951
4	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого завтрак	525	11,965	18,257	67,245	492,27	0,317	1,14	38,495	5,995	473,619	456,18	84,381	2,554	
Обед															
1	Салат из свежих овощей / Порционные овощи	60	0,54	9,48	1,56	103,60	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№38
2	Суп картофельный с бобами(горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	№206
3	Котлета паровая с соусом	60/20	10,35	9,12	12,45	219,88	0,08	0,90	18,40	0,00	30,04	106,48	20,56	0,96	№608/159
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95	№679
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
6	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого обед	730	25,24	29,29	104,41	859,53	0,45	6,63	18,42	0,00	79,88	388,32	116,30	6,71	0,00
	Итого 1 день		37,21	47,55	171,65	1351,80	0,77	7,77	56,92	6,00	553,50	844,50	200,68	9,26	0,00
День :2															
Завтрак															
1	Каша молочная манная с маслом	230/5	7,18	7,02	22,66	182,44	0,09	1,25	42,23	0,00	221,00	179,46	27,05	0,35	№390

	Горячий бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	2,15	9,32	12,93	171,02	0,187	0	0,17	6,00	237,59	238,7	47,20	1,91	
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№943
4	Хлеб	30	1,85	0,65	12,56	77,70	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого завтрак	520	11,37	16,98	62,14	491,15	0,28	1,25	42,39	5,995	464,5845	418,1575	74,249	2,659	
Обед															
1	Салат из свежих овощей / Порционные овощи	60	0,54	9,48	1,56	93,60	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№38
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	№170
3	Плов из мяса птицы	150	25,40	30,41	26,00	481,00	0,15	1,43	0,00	0,00	29,09	0,00	0,00	2,49	№123
4	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	№122
5	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого обед	700	30,21	45,66	189,15	860,70	0,20	12,80	0,00	0,00	73,62	53,23	26,25	3,68	
	Итого: 2 день		41,58	62,64	251,29	1351,85	0,48	14,05	42,39	6,00	538,20	471,38	100,50	6,34	
День: 3															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с повидлом	160/20	32,99	24,42	38,40	258,37	0,11	0,87	0,39	0,00	268,32	408,78	57,98	1,23	№293
2	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
4	Фрукт	120	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	0,35	0,20	0,05	
	Итого завтрак	500	35,28	25,17	94,66	496,57	0,12	1,95	0,39467	0	275,23	412,72	58,18	1,45	
Обед															
1	Суп с рыбными консервами	230	0,03	0,03	0,06	153,87	0,00	0,04	0,06	0,00	0,18	0,71	0,19	0,01	№87
2	Биточки мясные с соусом	60/20	15,20	9,00	9,60	174,80	1,1	0,5	0	2,9	18,1	111,9	16,8	0,4	№412
3	Картофельное пюре	160	3,51	25,07	5,69	261,00	0,05	1,52	0,27	0,66	170,38	109,98	16,65	0,38	№312
4	Сок	180	0,00	0,00	20,09	140,34	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Хлеб	50	3,08	1,08	20,93	129,50	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого обед	700	21,82	35,18	56,37	859,51	1,15	2,06	0,33	3,56	188,66	222,59	33,64	0,79	
	Итого: 3 день		57,11	60,35	151,03	1356,08	1,26	4,01	0,72	3,56	463,89	635,31	91,82	2,24	
День: 4															
Завтрак															
1	Каша молочная рисовая	200	4,16	5,60	19,56	144,00	0,05	1,46	0,00	0,00	135,18	0,00	0,00	0,00	№173
2	Горячий бутерброд с сыром и помидором	35/10/15	0,60	10,38	14,49	174,51	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	№951

	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
5	Итого завтрак	500	8,62	18,84	73,19	538,11	0,07	1,46	0,08	0,00	169,18	45,00	7,00	0,00	
Обед															
1	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,8	0,64	№187
2	Гуляш из мяса	60/25	11,45	10,39	2,86	122,91	0,10	0,77	0,00	0,00	14,62	116,81	15,61	1,39	№591
3	Рис отварной	150	3,57	9,47	36,94	261,00	0,04	-	-	-	5,33	-	-	0,38	№312
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
5	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
6	Кондитерское изделие	50	3,75	6,50	34,50	210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№493
	Итого обед	725	22,67	31,13	122,59	859,51	0,20	16,62	0,00	0,00	61,01	158,51	33,41	2,59	
	ИТОГО 4 день		31,29	49,97	195,78	1397,62	0,27	18,08	0,08	0,00	230,19	203,51	40,41	2,59	
День: 5															
Завтрак															
1	Каша молочная "Дружба"	210	6,57	8,18	29,33	138,35	0,11	2,06	0,00	0,00	192,97	0,00	0,00	0,53	№84
2	Булочка домашняя	60	5,50	4,60	32,40	137,20	0,00	0,00	0,00	0,00	66,70	36,10	17,70	0,40	№772
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№943
4	Сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	№42
5	Масло сливочное порционнно	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	№41
6	Хлеб	30	1,85	0,65	12,56	77,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого завтрак	525	17,60	26,06	88,39	542,85	0,12	2,17	98,00	0,00	398,67	113,10	22,95	1,48	
Обед															
1	Салат "Студенческий"	60	0,90	2,76	6,60	84,60	0,02	8,22	0,00	0,00	22,86	0,00	0,00	0,57	№21
2	Суп с клецками на мясном бульоне	250	6,38	2,15	21,13	242,80	0,15	5,30	0,03	0,00	44,00	383,60	40,20	1,30	№43
3	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	15	13,83	22,17	297,91	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52	№436
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	130,60	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
5	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого обед	700	24,78	19,60	91,40	859,51	0,31	20,21	15,03	0,00	92,70	597,83	81,26	4,57	
	ИТОГО 5 день		42,37	45,66	179,78	1402,36	0,42	22,38	113,03	0,00	491,37	710,93	104,21	6,05	
День: 6															
Завтрак															

	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	205,35	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,64	№93
2	Фрукт	120	2,25	0,75	31,50	174	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	0,35	0,20	0,05	
3	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№943
	Итого завтрак	540	9,43	6,39	72,71	491,15	0,09	0,91	30,60	0,00	168,13	138,33	24,34	1,09	
Обед															
1	Борщ из свежей капусты	220	1,45	3,93	100,20	188,5	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95	№170
2	Ежики мясные в томатном соусе	60/20	9,90	12,70	13,80	244,76	0,10	2,50	0,00	6,90	20,80	109,20	18,60	1,60	№279
3	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	188,45	0,24	0,00	0,00	0,00	2,33	110,06	20,55	2,33	№694
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	130,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
5	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
6	Кондитерское изделие	30	2,25	3,60	20,70	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого обед	700	28,03	34,69	254,73	929,51	0,39	11,81	0,00	6,90	65,03	265,44	60,15	5,06	
	ИТОГО 6 день		37,46	41,08	327,44	1420,66	0,48	12,72	30,60	6,90	233,16	403,77	84,49	6,15	
День: 7															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19,03	29,55	3,53	280,33	0,13	0,33	460,00	0,00	152,27	347,33	26,00	3,92	№438
2	Булочка с посыпкой	60	4,55	6,90	27,84	111,87	0,07	0,26	0,00	0,00	191,87	0,00	0,00	0,55	№770
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	№943
4	Хлеб	35	2,15	0,75	14,65	90,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого завтрак	500	23,25	32,09	86,46	542,85	0,20	0,59	460,00	0	340,48	305,78	21,16	15,59	
Обед															
1	Суп картофельный с вермишелью	230	14,88	7,63	20,63	243,13	0,00	1,25	1,13	3,38	22,00	31,50	10,25	0,50	№56
2	Порционные овощи	30	0,27	4,74	0,78	51,80	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№38
3	Гуляш	60/25	11,45	10,39	2,86	100,92	0,10	0,77	0,00	0,00	14,62	116,81	15,61	1,39	№591
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95	№679
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	130,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	№868
6	Хлеб	40	2,46	0,86	16,74	103,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№147
	Итого обед	735	36,56	29,23	101,61	859,90	0,29	3,10	1,15	3,38	56,00	360,41	93,36	6,02	
	ИТОГО 7 день		59,81	61,32	188,07	1402,75	0,49	3,69	461,15	3,38	396,48	666,19	114,52	21,61	