

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы: _____

И.Н.Шелепова/

Приказ от 17.03.2025 № 51



СОГЛАСОВАНО.

Начальник летнего оздоровительного лагеря _____

/Е.Е.Топоркова /

«17 » марта 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

НА БАЗЕ ЗЕБЛЯКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В ИЮНЕ 2025 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 лет

для детей 7-10 лет

1 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к.59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Сосиска отварная Т.к. 188	60	8	11	0,06	123
3.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
4.	Сыр порционный Т.к.80	30	6,9	8,7	0	208
6.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62
	ИТОГО:		51.77	33.5	53.77	586
<i>Обед</i>						
1.	Винегрет овощной Т.к. 3	60	0,74	6,07	4,48	76
2.	Щи из свежей капусты с мясом Т.к. 150	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	134
3.	Бефстроганов из говядины Т.к. 151	75/75	17,55	12,4	5,68	205
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Компот из изюма и кураги	200	0,41	0	25,16	98
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
	ИТОГО:		36.6	32.04	104.52	854
	Итого в день:		89.18	65.54	336.3	1460

2 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
<i>Завтрак</i>						
1.	Помидор свежий порцион. Т.к. 14	60	0.55	0.1	1.90	14.4
2.	Омлет из яиц Т.к.364	165	16,56	27,6	3,06	327
3.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		22.45	38.58	51.88	650.3
<i>Обед</i>						
1.	Салат из свежей капусты с огурцом Т.к. 48	60	0.63	5.04	6.91	74
2.	Суп молочный с макаронными изд. Т.к. 132	250	5.65	5.91	21.06	161
3.	Треска, запеченная с морковью Т.к. 230	100/50	10.53	8,52	2,38	147
4.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2.16	3,73	14,7	104
5.	Сок фруктовый (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
	ИТОГО:		23,57	24.06	76,2	723
	Итого в день:		46,02	62.64	128.08	1373.3

3 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат «Школьные годы» Т.к. 38	60	7,1	3,07	2,11	39
2.	Каша рисовая на молоке с маслом сл. Т.к. 330	200/10	5,99	7,83	29,1	151,28
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Пирог	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
6.	Апельсин	130	0,9	0,9	11,7	60
	ИТОГО:		23.9	21.39	51.51	544.8
<i>Обед</i>						
1.	Салат из свеклы с изюмом Т.к. 63	80	1.64	0.67	10.06	56
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	75/75	16,15	7,02	4,79	147
4.	Картофель отварной Т.к.442	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот из свежих яблок Т.к 394	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		32.21	21.18	109.71	769.1
	Итого в день:		56.11	42.57	161.22	1313.9

4 день

№	Наименование Блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к.226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150/5	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к .433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Бутерброд горячий с сыром т.к. 84	30	4,3	4	23,4	148
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		15,58	18,09	66,91	530,52
<i>Обед</i>						
1.	Салат из свежих помидоров с маслом Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Борщ из свежей капусты с мясом Т.к. 96	265	2,06	5,27	13,01	108
3.	Сосиска отварная Т.к. 188	100	19,04	17,46	0,22	234
4.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
5.	Компот из чернослива Т.к. 399	200	1,12	0	12,92	52
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
	ИТОГО:		29,59	32,96	95	796,84
	Итого в день:		45.17	51.05	161.91	1327.36

5 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из св. капусты с огурцом Т.к .44	60	1.02	3.06	5.74	55
2.	Запеканка творожная со сгущенным молоком Т.к. 344	100/30	19.03	13.95	32.63	332
3.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		22.67	26,21	68.59	599.38
<i>Обед</i>						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к. 12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. 122	265	7,2	5,44	20,0	161
3.	Биточки из говядины с маслом Т.к. 152	75/5	7,88	10,64	7,93	240,5
4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	77
5.	Компот (грушевый)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Мандарин	80	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		22. 45	20.01	87.01	726.03
	Итого в день:		45.12	46.22	155.6	1325. 41

6 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Салат из свеклы м/раст. Т.к. 64	80	0,84	5,05	5,07	69
2.	Треска тушеная в томате с овощами Т.к. 239	100	10,29	5,39	4,9	109
3.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
4.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
6.	Яблоко свежее	100	0,72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		17.37	16.96	73.43	533.97
Обед						
1.	Салат из свежих помидоров Т.к. 61	80	0,65	5,08	2,76	60
2.	Суп горох.с картофелем и говядиной Т.к. 118	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3.	Печень говяжья по-строгановски Т.к. 181	75/50	14,16	10,8	3,89	255
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот из свежих яблок Т.к. 394	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3,60	0,66	25,92	125,04
	ИТОГО:		31.82	26.59	90.71	850.84
	Итого в день:		49.19	43.55	164.14	1384.81

7 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к. 226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к. 433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Пирог	50	4,33	7,32	29,15	200
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		15.51	21.41	81.72	582.57
<i>Обед</i>						
1.	Салат из редиса м/р. Т.к. 15	60	0.64	7.04	2.05	74
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	75/75	16,15	7,02	4,79	147
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0.66	25.92	125.04
7.	Апельсин	180	1,98	1,44	17,82	94,6
	ИТОГО:		38.1	29.63	124.19	747.64
	Итого в день:		53.61	51.04	256.95	1330.21

8 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат «Школьные годы» Т.к. 38	60	7,1	3,07	2,11	39
2.	Каша пшеничная на молоке с маслом Т.к. 323	200/10	8.18	12.8	42.46	318
3.	Кофейный напиток Т.к. 422	200	1.3	1.4	18.4	93
4.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		18.84	18.02	90.27	578.32
<i>Обед</i>						
1.	Винегрет овощной Т.к. 3	60	0,74	6,07	4,48	76
2.	Суп картоф. с мясными фрикадельками Т.к. 123	265	5,7	6	16	165
3.	Говядина отварная Т.к. 175	75	21.46	17.01	0.53	240
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот мандариновый Т.к. 398	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		35.15	33.06	89.96	823.04
	Итого в день:		53.99	51.08	180.23	1401,36

9 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих помидоров с маслом Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Тефтели школьные Т.к. 191	60	21.46	17.01	0.53	240
3.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
4.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
5.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		30.19	30.46	79.59	715.62
<i>Обед</i>						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Суп картофельный с рыбой Т.к. 125	250/25	7,2	5,44	20,0	161
3.	Зразы из фарша с яйцом Т.к. 159	70	8.07	9.3	8.4	153
4.	Рагу овощное м/с Т.к. 317	150/5	2.8	6	15.87	130.5
5.	Кисель фруктово- ягодный	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		24,55	28,09	112,15	734.54
	Итого в день:		72,74	38,14	176,69	1324.35

10 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежей капусты с зеленым луком Т.к. 45	80	1,53	5,07	9,03	86,7
2.	Омлет натур.с маслом слив. Т.к. 364	150/10	14,4	18,4	2,04	218
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Пирог	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		25.24	33.05	57.93	599.22
<i>Обед</i>						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к.12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Щи из св. капусты с мясом Т.к. 150	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	234
3.	Мясо тушёное. Т.к. 176	75	22,05	21,34	35,55	250
4.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2.16	3,73	14,7	104
5.	Компот апельсиновый т.к.398	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		32.58	31.17	104.35	759.6
	Итого в день:		54.82	64.22	162.28	1358.82

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1 день	89.18	65.54	336.3	1460
2 день	46,02	62.64	128.08	1373.3
3 день	56.11	42.57	161.22	1313.9
4 день	45.17	51.05	161.91	1327.36
5 день	45.12	46.22	155.6	1325.41
6 день	49.19	43.55	164.14	1384.81
7 день	53.61	51.04	256.95	1330.21
8 день	53.99	51.08	180.23	1401,36
9 день	72,74	38,14	176,69	1324.35
10 день	54.82	64.22	162.28	1358.82
Всего за 10 дней	565.95	516.05	1883.4	13599.52
Фактически за 1 день	56.595	51.605	188.34	1359.952
Норма на день	46.2	47.4	184,8	1350.60