

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №9

Чернов Е. А.

« 15 » *мая* 2025г.

Согласовано:

Начальник лагеря

Жура А. А.

« 15 » *мая* 2025г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

« 15 » *мая* 2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием
7-11 лет, 12 лет и старше
МБОУ СОШ №9**

Сезон: Лето

***Разработано согласно сборнику рецептов, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.***

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			43,12		28,23	1,73
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Завтрак			24,69	23,25	123,57	804,27					349,44		44,37	
Обед.														
71	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,23	1	2		0,2	6	5,8	28	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34		21,17	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Обед.			30,62	40,86	136,39	1029,77	1	12,98		0,43	81,43	161	44,92	1
Итого за день			55,31	64,11	259,96	1834,04	1	13,98	43,6	0,43	6	232,33	28	6,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,98	50,07	231	0,4	0,22			53,9	3
6	Хлеб ржаной	40	3,41	1,33	17,01	103,6						
Итого за Завтрак			23,57	19,53	128,91	788,06	0,44				188,16	
Обед.												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	1,96	5,34	11,07	96,71	0,05	8,63			28,62	31,4
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34	
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7						
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22
Итого за Обед.			23,5	38,45	139,46	1001,14			20,87	0,43	179,61	
Итого за день			47,07	57,98	268,37	1789,2		54,73	20,87	0,43		352,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

щества	
	Fe
	15
4	0,13
28	2,17
	0,48
2	
03	0,72
08	0,6
36	1,2
27	0,31
17	1,3
	0,36
	4,4
5,35	
	11,67

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	20,37	17,87	27,7	351,83	0,05	2,03	34,34		100,7	130,18		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,98	50,07	231	0,4	0,22			53,9		35,28	2,17
6	Хлеб ржаной	40	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			38,08	26,14	110,96	830,43			144,34		311,68		52,6	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,72	0,05	154,97		0,1	48,35	48,05	19,71	0,79
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,78		267,07		5,82
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34		21,17	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Обед.			38,2	32,4	131,24	998,76		3	63,76	0,88	168,35		245,04	2
Итого за день			76,28	58,54	242,2	1829,19		184,68	208,1	0,88	13	766,7	18	13,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33						
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,9	2,1	8,85	57						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6					43,12	
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17				
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65					164,81	
			26,03	26,35	135,18	884,38	0,35	0,69				
Итого за Завтрак												
Обед.												
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,15	7	24,16	168,85	0,09	10,39			36,14	70,2
268,03	Шницель (свинина)	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,98	50,07	231	0,4	0,22			53,9	
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7				0,4		22
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,43	167,53	139
			34,46	48,59	194,5	1357,1				0,43	7	138,8
Итого за Обед.												
Итого за день												

Сост

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11л,12л.и ст.

ества	
Fe	
15	
1,1	
3 1,73	
0,42	
6	
1 1,15	
0,8	
7 0,31	
28 2,17	
0,36	
4,4	
5 2	
5 12,44	

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,2
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			43,12		28,23	1,73
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Завтрак			19,85	13,94	99,74	604,07				0,52	366,01		169,68	
Обед.														
75	Свекла отварная_	100	1,45	6,05	8,3	92,8	0,05	6,65			35,5	40,65	20,7	1,35
113	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
637	Азу по-татарски (свинина)_	200	11,02	5,99	3,13	112,42		1			20	131	21	2
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34		21,17	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Обед.			22,64	16,72	97,29	678,73		1	152,35	4,03	20	131	68,42	2
Итого за день			42,49	30,66	197,03	1282,8		46,97	187,79	4,55	20	398,53	21	7,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11л, 12л и ст.

При
Рац

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом_	180/10	5,52	10,95	31,67	247	0,09			0,05	120,68
210	Омлет натуральный	100	15,36	27,33	2,91	318,62	0,17	0,33			108,77
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			43,12
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8					
Итого за Завтрак			30,26	41,09	99,03	883,22		1,83	10	0,05	403,41
Обед.											
20	Салат из свежих огурцов_	100	1,05	8,42	3,3	93,25	0,12	20,42			36,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36			
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36					
268,02	Котлета (свинина)_	100	10,62	27,45	10,89	333,9					6
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,78	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,03	92,4	0,16	0,09			21,56
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8					
Итого за Обед.			30,57	46,05	119,51	1070,15		1		0,78	136,6
Итого за день			60,83	87,14	218,54	1953,37		1	10	0,83	6

Сост:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11л, 12л.и ст.

вещества	
lg	Fe
4	15
1,66	0,73
17	2,84
5,4	0,41
3,23	1,73
	0,24
5,25	
8,3	1,12
	0,34
15	0,72
	5,82
24	1
14,11	0,87
	0,24
54,51	2
15	16,06

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,73	15,35	53,37	395,91	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			43,12		28,23	1,73
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Завтрак			27,08	24,31	122,13	818,18			112,49		561,32		170,23	
Обед.														
62	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	1,96	5,34	11,07	96,71	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	0,06	1,86	54,93		65,43	176,73	20,33	0,83
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			43,12		28,23	1,73
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			31,5	20,89	166,41	981,9			54,93	0,43	201,08		84,3	
Итого за день			58,58	45,2	288,54	1800,08		38,96	167,42	0,43		774,45		14,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				М
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	100/20	11,11	9,75	15,11	191,91	0,03	1,11	18,73		54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,03	92,4	0,16	0,09			21
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8					
Итого за Завтрак			21,96	21,67	101,59	690,11					96
Обед.											
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,72	0,05	154,97		0,1	48
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36
326	Соус молочный_	40	1,27	3,19	4,27	50,28	0,07	0,24	17,28		39
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82	
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,79	40,05	184,8	0,32	0,17			4
6	Хлеб ржаной	40	3,41	1,33	17,01	103,6					
Итого за Обед.			28,05	24,74	116,84	824			187,23	3,92	17
Итого за день			50,01	46,41	218,43	1514,11		194,65	212,55	3,92	

Соста

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л, 12л. и ст.

вещества	
lg	Fe
4	15
37	0,08
1,4	0,28
4,11	0,87
	0,24
0,84	
9,71	0,79
5,64	0,12
28,23	1,73
	0,48
55,5	
	4,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,2
7	Бутерброды горячие с сыром_	30/5/15	6,04	3,67	14,84	117	0,07	0,07	63		139,47	96,3	9,47	0,5
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
6	Хлеб ржаной	40	3,41	1,33	17,01	103,6								0,48
Итого за Завтрак			17,57	14	79,68	524				0,52	422,33		156,11	
Обед.														
45	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	7,4	3,27	89,8	0,07	18,9			28,9	27,8	28,37	0,5
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	250/10	7,71	15,28	41,84	352,46	0,24	26,73			501,97	181,16	73,74	2,87
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34		21,17	1,3
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			44,37	71,66	189,12	1599,94	1	3		1,89	652,25	183	510,84	1
Итого за день			61,94	85,66	268,8	2123,94	1	88,29	73	2,41	7	193,85	19	24,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12-ст.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л, 12л и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33								
15	Сыр (порциями)	10	2,23	2,25		29,59	0,02	0,07	17,72		84,38	50,63	4,65	0,07
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,9	2,1	8,85	57								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35	5,39	0,69	35,05	161,7	0,28	0,15			37,73		24,7	1,52
6	Хлеб ржаной	30	2,56	1	12,76	77,7								0,36
Итого за Завтрак			23,06	24,82	125,48	819,32	0,3	0,25			130,98		33,04	
Обед.														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,45	6,05	8,28	92,8	0,05	6,65			35,48	40,65	20,7	1,35
99	Суп из овощей со сметаной_	250/10	1,57	4,99	9,15	95,26	0,06	10,39			34,85	492,75	20,75	0,78
274	Зразы рубленные из свинины_	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
352,04	Напиток "Виташка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,59	30,04	138,6	0,24	0,13			32,34		21,17	1,3
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			26,54	45,82	126,5	1030,93			173,22	3,83	154,27		79,63	
Итого за день			49,6	70,64	251,98	1850,25			190,94	3,83		736,77		6,61
Среднее за период			56,26	62,13	254,35	1821,85	1,29	1		1,81	600,1	74	236,61	1
Итого за период			562,6	621,28	2543,53	18218,46	12,85	10		18,14	6001,02	740	2366,09	10

Составил

Калькулятор4

М.П.

Утвердил



Подпись

ИП Седышев В.И.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
6 (шесть) листов