

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря


"30" мая 2025г.
О.Н. Гуммель

УТВЕРЖДАЮ:


"30" мая 2025г.
Т.О. Козина

10-дневное меню для питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в лагере дневного пребывания

Касибской средней школы

структурное подразделение Басимская школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминв (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
493	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,12	0,4	6,0	17,0	3,0	0,3
	Вафли	30	2,1	10,5	16,2	168,0								
	Итого:	510	12,9	40,3	94,86	793,72								
Обед														
128	Борщс капустой и картофелем со сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,3	59,1	27,15	1,22
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,0	0,04	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55
371	Бифштекс рубленный паровой	130	29,74	19,63	4,99	315,13	0,08	0,1	0,15	0,9	31,04	256,13	36,6	2,9
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,66	6,0	3,78	72,0	0,02	11,34	0,0	2,7	18,6	12,0	7,2	0,72
512	Компот из изюма сушенного	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Итого:	850	47,76	41,21	117,19	1011,51								
	Всего за 1 день:		60,66	81,51	212,05	1805,23								
2 день														
Завтрак														
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,4	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
500	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129,0	87,0	13,0	0,8
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,2	0,03	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
	Итого:	500	25,67	34,51	86,72	757,67								
Обед														
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,31	6,75	16,61	137,45	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,15	0,95

429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	0,14	5,1	0,05	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,4	0,02	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
510	Компот из апельсина с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:	890	27	18,4	116,87	727,26								
	Всего за 2 день:	52,67	52,91	203,59	1484,93									

3 день

Завтрак

258	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122,0	109,0	30,0	1,0
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:	540	16,66	18,5	100,02	635,52								

Обед

144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,0	0,2	8,68	0,04	0,23	19,0	65,75	25,5	0,93
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	15,31	16,78	13,42	266,56	0,08	1,53	0,1	0,61	51,04	171,84	23,74	2,33
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15,0	0,0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Итого:	850	30,45	23,06	115,3	773,99								
	Всего за 3 день:	47,11	41,56	215,32	1409,51									

4 день

Завтрак

313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	33,4	35,3	43,07	632,67	0,09	0,8	0,27	0,93	396,0	462,67	50,67	1,33
501	Кофейный напиток с сахаром	200	0,44	0,32	11,33	28,52	0,0	0,06	0,0	0,0	11,71	4,29	0,67	0,0
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого:	560	38,48	37,26	90,5	841,71								

Обед

142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,0	0,06	18,48	0,0	2,38	34,0	47,5	22,25	0,8
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0,0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
412	Котлета куриная	100	15	10,71	9,29	188,57	0,1	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
437	Соус молочный	30	0,6	1,49	1,99	23,7	0,01	0,1	0,01	0,04	18,18	14,7	2,31	0,04
17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,02	3,0	0,0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,0	0,00	28	19,0	7,0	1,5
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Итого:	850	28,38	30,55	121,3	850,2								

Всего за 4 день:		66,86	67,81	211,8	1691,91										
5 день															
Завтрак															
247	Каша из хлопьев овсянки "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71,0	1,7	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52									
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185,0	132,0	13,0	0,4	
	Кекс	30	1,35	5,1	15,6	114,00									
	Итого:	515	20,55	30,16	100,82	757,92									
Обед															
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	0,14	5,1	0,05	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05	
404	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	158,57	22,86	1,57	
439	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,4	2,6	34,83	0,01	0,21	0,02	0,11	16,77	16,38	4,11	0,08	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,0	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57									
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	
	Итого:	890	44,48	34,15	107	900,07									
Всего за 5 день:		65,03	64,31	207,82	1657,99										
6 день															
Завтрак															
275	Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком	220	6,0	3,5	60,2	302,0	0,05	0,0	0,02	0,4	20,0	97,0	29,0	1,0	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52									
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0,0	0,12	0,4	6,0	17,0	3,0	0,3	
	Пряник	40	2,4	2,6	27,2	140									
	Итого:	540	13,94	24,24	141	841,52									
Обед															
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,31	6,75	16,61	137,45	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,15	0,95	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,0	0,04	0,62	14,25	202,65	135,3	4,55	
367	Гуляш из говядины	130	22,32	23,83	4,55	321,75	0,08	1,41	0,04	0,08	18,42	232,92	32,5	3,47	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,68	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36	
512	Компот из изюма сушеного	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57									
	Итого:	850	40,86	45,72	124,33	1053,98									
Всего за 6 день:		54,8	69,96	265,33	1895,5										
7 день															
Завтрак															
309	Омлет с сыром	200	27,14	40,86	4,29	494,29	0,11	0,57	0,49	1,14	571,43	551,43	45,71	3,43	
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129,0	87,0	13,0	0,8	
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52									

95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,2	0,03	0,3	10,0	17,0	5,0	0,7
	Итого:	500	35,58	48,6	86,39	925,81								
Обед														
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,0	0,2	8,68	0,04	0,23	19,0	65,75	25,5	0,93
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	0,14	5,1	0,05	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	12,35	6,69	5,85	132,8	0,08	4,36	0,01	3,9	32,5	188,5	36,21	0,74
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:	890	25,12	19,37	109,56	697,92								
	Всего за 7 день:	60,7	67,97	195,95	1623,73									
8 день														
Завтрак														
258	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,0	0,19	1,36	0,08	0,24	138,0	209,8	55,4	1,46
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122,0	109,0	30,0	1,0
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	0,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого:	540	16,66	18,4	100,52	635,52								
Обед														
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	11,82	9,56	12,19	182,1	0,12	9,11	0,01	1,28	19,85	138,05	33,15	2,21
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
398	Печень говяжья по-строгановски	130	25,71	19,71	6,14	304,29	0,41	12,14	11,49	7,71	32,86	451,43	25,71	9,57
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6,0	0,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								
	Итого:	850	50,19	31,24	104,1	878,82								
	Всего за 8 день:	66,85	49,64	204,62	1514,34									
9 день														
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	33,4	35,3	43,07	632,67	0,09	0,8	0,27	0,93	396,0	462,67	50,67	1,33
501	Кофейный напиток с сахаром	200	0,44	0,32	11,33	28,52	0,0	0,06	0,0	0,0	11,71	4,29	0,67	0,0
	Батон	40	3,84	1,44	28,6	142,52								
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого:	560	38,48	37,26	90,5	841,71								
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,48	8,14	99,2	0,06	18,88	0,01	2,41	42,8	53,6	23,15	0,82
406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,9	1,55
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66,0	0,02	9,9	0,0	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,0	0,00	28	19,0	7,0	1,5
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,54	19,02	75,57								

[illegible]