

Утверждаю:

Директор МБОУ «Повалихинская
средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района


А.В.Гаврилов
« 23 » _____ 2025 г

Детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Повалихинская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

Примерное меню на 10 дней
на период с 01.06.2025 по 26.06.2025

Сезон летний

Возрастная категория: две возрастные группы –
с 7 до 11 лет и с 11 лет до 17 лет

**1.День.
Завтрак**

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша рисовая на молоке с маслом	250\1 0	9,8	3,8	87,83	430,60								
3	Чай с лимоном и сахаром	200			14,98	61,5	1,4	1,4		8				1,1
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,72	
	итого		14,6	4,6	128,01	620,1								

Обед

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Щи из свежей капусты (гов. костном бульоне)	250	2,56	7,34	21,75	181,75								
6	Голень курин.	60\50	2,6	2,4	58,4	240								
4	Картофель отварной	200	4,83	10,89	40,15	288,30	57,5	40,2	111,34	1,42	0,026	0,04	0,18	7,2
	Сок апельсиновый + С	200	0,8		20,6	84								1,1
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	30	0,5	3		0,03	7

(ломт)													
хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0	0,72
итого		16,29	21,53	168	933,05								

Полдник

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Яблоко	200	0,8		22,6	86								
	Сок абрикосовый+С	200	0,8		20,6	84								
	Шоколад	50	6,2	35,4	48,2	539	45	133	170	5,6			0,03	
	итог		7,8	35,4	91,4	625,84								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	37,19	70,18	426,75	2393,39

2.День
Завтрак

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша манная молочная с маслом	250\10	10,7	3,7	64,23	330,20								
	Бутерброд с сыром	40\20	3,08 4,2	1,2 4,2	21,92 5,4	66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,6	19,64	128,8								
	итого		20,98	12,7	111,19	630								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Суп гороховый на гов. костном бульоне	250	6,89	10,94	33,66	275,90								
6	Биточек мясной	100	16,4	8,4	8	288	10,18	14,34	117,06	1,62			0,06	
10	Гречневая каша	100	12,6	2,6	68	340	32	30	110	2,4	0,011	0,20	0,10	
17	Отварная свекла	25	0,45		3	14	11,3	12,5	12,5	0,43		0,005	0,005	2,25
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	
3	Чай с сахаром	200			15,28	62,4								

итог		41,14	22,74	153,14	1108,3								
------	--	-------	-------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	Апельсин	300		4,5	67,2	273	348								
	Печенье «Сахарное»	60	0,18		42,54	162,6									
	Сок томатный +С	200	0,8		20,6	84									1,1
	итого		0,98	4,5	130,34	519,6									

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	63,1	39,34	394,67	2257,9

3 День.

Завтрак

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250\10	10,5 1	3,8	28,85	306,8								0,48
	Бутерброд с маслом	40\10	3,08 0,05	1,2 8,25	21,92 0,08	105 74,8								
3	Какао с молоком	200\10	2,8 0,05	3,2 8,35	19,54 0,05	128,08 78,1								
	итог		16,4 9	24,8	70,44	692,78								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Суп рыбный с сайрой с доб.масл	250	5,26	11,17	41,73	553,9								
6	Котлета по домаш	100	16,8	14,3	3,9	212	19	18	172	2,3	10		0,06	
10	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35	220	13,1	18,15	34,65	0,91	0,012	0,03	0,06	
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	
3	Компот из сухофруктов +С	200	1,8		66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7		0,396		50

итого		33,86	31,68	171,89	1396,1								
-------	--	-------	-------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	Банан	200	1,8		16,8	76						0,5		0,04	60
	Печенье «Овсяное»	60	0,18		42,54	162,6									
	Сок яблочный+С	200	0,8		20,6	84									1,1
	итого		2,78		79,94	322,6									

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	53,13	56,48	322,27	2411,48

4. День
Завтрак

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Рисовая каша молочная	100	8,5	3,7	7,2	93,8	50,9	13,7	83,2	1,4	0,05	0,03		2,8
	Булочка с сахаром	40\20	2,08 4,2	1,2 4,2	21,92 5,4	105 66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Чай с сахаром	200			15,28	62,4								
	итог		15,78	9,1	49,8	327,2								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Рассольник ленинградский на гов. костном бульоне	250	3,25	4,25	22	133,2 5	27,5 5	34,25 5	92,7 5	1,2 5	1,2 5		0,125 5	12,75 5
6	Котлета по- домашнему	100\1 00	9	9	6	144	22	25	175	2,1		0,5	0,07	1,1
4	Картофельное пюре	200	4,83	10,89	40,15	288,3	57,5	40,2	111,34	1,42	0,026	0,04	0,18	7,2
3	Кисель	200			27,8	109	12							1,65
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	
17	Овощи (термообр)	100	0,54	1,56	2,58	30	4	9,6	15,6	4		2,7	2	4
	итог		22,42	26,5	123,73	832,55								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	В1	С
	Яблоко	200	0,8		22,6	86								
	Сок виноградный+С	200	0,8		20,6	84								
	Шоколад	50	3,1	17,7	24,1	269,5	22,5	66,5	85	2,8			0,015	
	ИТОГ		4,7	17,7	67,3	439,5								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	42,9	53,3	197,63	1868,75

5 день
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша пшенная на молоке с маслом	200\10	7,47	8,8	38,93	261	148	84,8	210,8	3,47	15,6	12	0,187	0,48
6	Булочка домашняя	90	6,9	10,2	54,9	384	27,1	11,7	80,1	1,17			0,45	
3	Чай с сахаром	200			15,28	62,4								
	Конфета	50		1,63	7,5	35	374,5							
	итого		16	26,5	144,11	1051,9								

Обед

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Уха из консервы (сайра с добавлением масла)	250	5,26	11,17	41,73	553,9								0,48
10	Картофель тушеный с мясом	200	19,4	10,3	71,2	452								
3	Компот из сухофруктов +С	200	1,8		66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7		0,396		50
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0	

													0,72	
5	Овоци(термообр)	100	0,54	1,56	2,58	30	4	9,6	15,6	4		2,7	2	4
	Итого		31,8	23,83	206,77	1446,1								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Банан	300		4,5	67,2	273	348							
	Печенье «Песочное»	60	0,18	-	42,54	162,6								
	Сок мультифрукт +С	200	0,8		20,6	84								1,1
	Итого		0,98	4,5	130,34	519,6								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	48,78	54,83	481,22	3017,6

6. День
Завтрак

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
6 1	Творожно-рисовая запеканка со сг.молоком	120	8,5	3,7	7,2	93,8	50,9	13,7	83,2	1,4	0,05	0,03		2,8
	Бутерброд с сыром	40\20	2,08 4,2	1,2 4,2	21,92 5,4	105 66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,6	19,64	128,8								
	ИТОГ		18,78	12,7	54,16	393,6								

Обед

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Суп лапша на гов. костном бульоне	250	10,39	14,91	35,45	323,								
6	Гуляш	100	16,8	14,3	3,9	212	19	18	172	2,3	10		0,06	
4	Картофельное	200	4,83	10,89	40,15	288,30	57,5	40,2	111,34	1,42	0,026	0,04	0,18	7,2

	пюре													
3	Компот из кураги +С	180	0,54		28,2	112	28,8	19,8	27	4,32	2	0,65		50
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	
	итог		37,36	40,9	132,9	1063,3								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	В1	С
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	38	24	32	4,6			0,04	10
	Шоколад	50	3,1	17,7	24,1	269,5	45	133	170	5,6			0,03	
	Печенье «Слойка»	60	0,18		42,54	162,6								
3	Чай с сахаром	200			15,28	62,4								
	итого		7,18	36	126,62	858								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	60,22	71,9	289,58	2314,9

7. День

Завтрак

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша овсяная на молоке	200	10	0,3	65,4	313	80	50	343	1,8		0,27		
	Бутерброд с маслом	40\10	3,08 0,05	1,2 8,25	21,92 0,08	105 74,8								
3	Какао с молоком	200\10	2,8 0,05	3,2 8,35	19,54 0,05	128,08 78,1								
	Конфета	50	1,63	7,5	3,5	374,5								
	итог		17,61	28,8	141,99	1073,48								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Суп с клецками на гов. костном бульоне	250	10,39	14,91	35,45	323								
8	Рыба СМ горбуша с овощами запеч.	100\1 00	9	9	6	144	22	25	175	2,1		0,5	0,07	1,1
10	Рис	100	2,6	8,3	25,7	190								7,2

	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0	50
	Сок виноградный+С	200	0,8		20,6	84							0,72	
	итог		27,59	33,01	112,95	869								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Яблоко	200	0,8		22,6	86								
	итого		0,8		22,6	86								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	46	61,81	277,54	228,48

8. День
Завтрак

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша пшенная на молоке с маслом	200\10	7,47	8,8	38,93	261	148	84,8	210,8	3,47	15,6	12	0,187	0,48
	Бутерброд с маслом и сыром	40 10 20	3,08 0,05 4,2	1,2 8,25 4,2	21,92 0,08 5,4	105 74,8 66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,6	19,64	128,8								
	Печенье «к кофе»	60	0,18		42,54	162,6								
	итог		17,98	26,05	128,51	732,27								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C

10	Борщ на гов. костном бульоне со сметаной	250	4,55	13	28,45	262,10								
6	Котлета домашняя	100	16,4	8,4	8	288	10,18	21,34	117,06	1,62			0,06	
11	Гороховое пюре	150/10	0,72	3,2	8,36	64,84								
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	50
	Сок персиковый+С	200	0,8		20,6	84								
17	Овощ (термообр)	100	0,54	1,56	2,58	30	4	9,6	15,6	4		2,7	2	4
	итого		27,8 1	26,96	93,19	856,94								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	В1	С	
	Апельсин	200	1,8		16,8	76						0,5		0,04	60
	Печенье «Овсяное»	60	0,18		42,54	162,6									
	Итого		1,98		59,34	238,6									

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	47,77	53,01	281,04	1827,81

**9. День
Завтрак**

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250\10	10,5 1	3,8	28,85	306,8								0,48
	Бутерброд с маслом и сыром	40 10 20	3,08 0,05 4,2	1,2 8,25 4,2	21,92 0,08 5,4	105 74,8 66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Чай с сахаром	200			15,28	62,4								
	итог		17,8 4	17,45	71,53	615								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C

10	Рассольник ленинградский на гов. костном бульоне	250	3,25	4,25	22	133,25	27,55	34,255	92,75	1,25	1,25		0,1255	12,755
	Жаркое по-деревенски	200	9	19,2	1,2	212	32	16	134,4	1,06			0,192	
9	Капуста тушеная свежая	200	5,4	11,8	20,4	204,4	63,1	26,5	52	2	0,5		0,05	45,2
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,00,72	50
3	Компот из сухофруктов +С	200	1,8		66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7		0,396		50
	итого		24,25	36,05	134,86	959,85								

Полдник

№ р е ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Сок яблочный	200	1,8		16,8	76					0,5		0,04	60
	Шоколад	50	3,1	17,7	24,1	269,5	45	133	170	5,6			0,03	
	итого		7	35,4	68,8	623								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	45,99	71,2	251,09	2197,85

**10. День
Завтрак**

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
10	Каша кукурузная молочная с маслом	250\10	10,8	3,8	64,28	332,2								
	Бутерброд с маслом и сыром	40 10 20	3,08 0,05 4,2	1,2 8,25 4,2	21,92 0,08 5,4	105 74,8 66	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
3	Кофейный напиток	200	3,0	3,65	19,64	128,8	200	10	108	0,22	0,05	0,03	0,008	0,33
	Конфета	50	1,63	7,5	3,5	374,5								
	итог		22,76	28,6	146,32	1081,3								

Обед

№ ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	В1	С
10	Суп гороховый на гов. костном бульоне	250	6,89	10,94	33,66	275,90								
6	Курица отварная	100	18,7	16,1		220								
10	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35	220	13,1	18,15	34,65	0,91	0,012	0,03	0,06	
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72			0,0 0,72	50
	Сок земляничный	200	1,8		16,8	76					0,5		0,04	60
	итого		36,39	34,04	114,46	927,9								

Полдник

№	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещ-ва				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	В1	С
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	38	24	32	4,6			0,04	10
	Шоколад	50	3,1	17,7	24,1	269,5	45	133	170	5,6			0,03	
	итого		7	36	68,8	633								

	Б	Ж	У	ЭЦ
всего	63,05	968,7	305,48	2009,2

Составил повар



Н.С.Сафонова