

Утверждаю

«14» 03 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ «СОЛНЦЕГРАД» С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СКШ**

2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон.: -летний
Меню десятидневное 1 день
Категория: Дети

№ рец.	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		
70	Завтрак															
	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак		15,17	9,62	120,43	615,16	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	238,4	120,84	5,314		
	Обед															
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
437	Гуляш (из филе курицы)	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	3	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		45,53	30,4	152,86	1057,27	0,6	58,48	1,863	55,27	219,79	649,77	183,48	13,537		
	Всего за день		60,7	40,02	273,29	1672,43	1,764	61,73	1,871	58,77	358,12	888,17	304,32	18,851		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: летний
Меню: десятидневное 2 день
Категория: Дети

№ рец.	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															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46		
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Всего в завтрак		10,56	9,04	52,04	368,04	0,584	3,3	0,02	0,39	210,95	245,35	74,42	3,426		
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	3,8	3,2	9,2	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
436	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
20	Салат из помидор с растительным маслом	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Фрукты (апельсин)	150														
	Всего в обед		17,52	18,85	78,07	569,53	0,34	20,14	1,575	0,88	127,33	430,11	137,14	8,317		
	Всего за день		28,08	27,89	130,11	937,57	0,924	23,44	1,595	1,27	338,28	675,46	211,56	11,743		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 3 день
Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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		
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
68	Каша пшениная молочная	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,25	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак		12,57	14,36	80,53	541,90	0,214	3,28	0,08	0,85	268,65	407,40	282,84	5,923		
	Обед															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,29	21,04	116,39	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
492	Плов	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		18,52	15,69	73,95	549,68	0,334	21,92	1,56	1,64	129,54	568,30	157,88	9,177		
	Всего за день		31,09	30,05	15448,	1091,58	0,548	25,20	1,64	2,49	398,19	975,70	440,72	15,1		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон:: летний
Меню десятидневное 4 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55		105,81	1,2	18	1	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Всего в завтрак		14,22	9,28	105,3	553,20	0,214	3,28	0,02	2,55		146,56	161,6	88,84	1,314	
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
469	Фрикадельки мясные(говяжьи)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92		13,12	35,28	15,04	0,752	
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54		47,8	202	53,45	4,57	
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-		20	12	-	0,40	
	Фрукты(Яблоко)	150														
	Всего в обед		40,73	19,54	162,4	980,18	1,384	28,55	1,57	57,27		184,22	594,48	191,09	13,806	
	Всего за день		24,95	28,82	267,7	1533,38	1,598	31,83	1,59	59,82		330,78	756,08	279,93	15,12	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 5 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
75	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007		0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009		
	Булочка»Веснушка»	50					0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841		
	Всего в завтрак		10	14,15	66,7	434,5	0,877	-	0,04	1,38	273,9	262,15	56	1,79		
	Обед															
124	Щи со свежей капустой	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9		
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222		
20	Салат из помидор с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в обед		44,29	31,14	174,18	1034,16	0,534	95,03	3,71	4,92	214,36	437,3	192,09	9,179		
	Всего за день		54,29	45,29	328,78	1468,66	1,411	95,03	3,75	6,3	488,26	699,45	248,09	10,969		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон.: летний
Меню десятидневное 6 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
70	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак		7,84	5,04	53,16	329	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	138,4	120,84	5,314		
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	131,1	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
437	Гуляш из филе курицы	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Апельсин	150														
	Всего в обед		28,02	26,67	91,07	781,46	1,284	31,73	1,563	3,94	151,93	513,57	170,02	11,074		
	Всего за день		35,86	31,71	144,23	1110,46	1,448	34,98	1,571	7,44	290,26	651,9	290,086	16,388		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон:: летний
Меню десятидневное 7 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	7														
	40															
	Всего в завтрак		16,4	8,73	99,56	626,3	0,624	3,27	0,02	0,39	220,15	298,55	94,82	4,774		
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
436	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		39,64	16,23	131,15	807,5	0,54	31,62	1,565	2,35	145,13	483,91	157,34	10,254		
	Всего за день		49,04	24,96	230,71	1433,8	1,164	34,89	1,585	2,74	365,28	783,46	252,16	15,028		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон.: летний
Меню десятидневное 8 день
Категория: Дети

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
68	Каша пшеничная молочная	200/20	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85		227,9	247	212	1,609	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-		18,4	104	40,8	2,696	
	Всего в завтрак		11,58	4,12	85,9	424,8	0,174	3,82	0,08	0,85		259,45	354,2	262,44	4,575	
	Обед															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63		39,4	99,2	24,2	1,353	
469	Фрикадельки мясные(говяжьи)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92		13,12	35,28	15,04	0,752	
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54		47,8	202	53,45	4,57	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
20	Салат из помидор с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Яблоко свежее	150														
	Всего в обед		33,43	83,44	137,9	850,18	0,888	19,89	1,58	55,8		159,57	530,88	180,53	11,739	
	Всего за день		45,01	87,56	223,8	1274,98	1,062	23,71	1,66	56,65		419,02	885,08	442,97	16,314	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 9 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55	105,81	1,2	18	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Всего в завтрак		14,52	9,28	121,5	617,2	0,21	0,46	0,02	2,55	153,41	170,4	79,2	5,444		
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
492	Плов(с курицей)	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
43	Салат из белокачанной капусты	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	7														
		40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в обед		37,04	17,52	143,07	871,66	0,534	33,4	1,55	3,11	147,34	623,1	178,08	11,114		
	Всего за день		51,56	26,8	264,57	1488,86	0,744	33,86	1,57	5,66	300,75	793,5	257,28	16,558		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 10 день
Категория: Дети

№ реч.	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													
75	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009
	Булочка	50					0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	Всего в завтрак		10	14,15	66,7	434,5	0,877	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834
	Обед													
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96								
	Всего в обед		44,59	31,14	161,62	1098,16	0,53	92,21	3,71	4,92	221,21	446,1	182,45	9,309
	Всего за день		54,59	45,29	228,32	1532,66	1,407	92,21	3,75	6,3	522,71	865,45	299,65	15,143