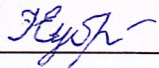
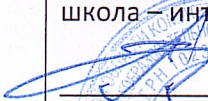


Согласовано
Начальник детского оздоровительного лагеря
Педагог - организатор

 Г. Е. Кублицкая

« ____ » _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор ГКОУ «Слащевская
школа – интернат»

 Г. Г. Рябова

« ____ » _____ 2025 г.



Примерное десятидневное меню

в детском оздоровительном лагере с дневным
пребыванием

на 2025 год

по ГКОУ «Слащевская школа – интернат»

Дневник питания (по неделям)
Неделя первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Омлет натуральный	200	13,2	11,4	3,9	171,5	0,10	0,26	0,32	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01		
20060	Хлеб пшеничный	100	3,9	0,5	24,15	117,50	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48		
	Итого	510	21,25	23,24	28,69	488,6	0,2	1,85	0,39	1074,22	266,29	387,74	50,72	3,57		
Обед																
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----		
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48		
	Котлеты мясные	100	16,02	15,75	12,87	257,4	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72		
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	43,0	264,0	77,0	5,0		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50		
	Итого	950	48,92	32,42	154,13	1101,4	0,76	33,38	5,555	3,32	136,38	812,8	189,33	15,7		

Сбалансированность	1460	70,17	55,66	182,82	1590	0,97	35,23	5,945	4,59	402,67	1200,54	240,05	19,27			
--------------------	------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------	--	--	--

№ р-да, по	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	8,71	5,43	64,14	340	----	----	----	----	----	----	----	----	----
54	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	2,83	-	0,01	----	14,2	4,4	2,4	0,36
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	----	1,8	2,6	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого	510	12,33	9,0	93,89	568,6	----	2,91	0,05	0,01	----	24,34	21,34	10,10	1,844
															8,37

Обед

	Суп рыбный	250	3,8	2,00	11,8	80,00	0,09	8,38	-	2,35	----	29,15	56,73	24,18	0,93
	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,00	8,1	71,8	0,05	3,73	0,01	2,52	----	39,07	162,19	48,53	0,85
	Плов с мясом курицы	230	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	----	36,98	86,60	27,75	1,0
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	----	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50
	Итого	930	21,31	13,2	127,04	703,25	0,49	130,27	0,01	5,81	----	159,54	502,96	160,9	7,91

Сбалансированность	1440	33,64	22,20	220,93	1271,85	0,49	133,18	0,06	5,82	183,88	524,30	171,0	9,75
--------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	------	--------	--------	-------	------

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	----	140,06	196,87	20,85	0,57		
54	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01		
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого	432,5	20,20	23,90	30,92	483,6	0,04	3,10	0,1	0,01	164,4	218,21	30,95	2,41		

Обед

	Суп гречневый с тушённой говядиной	250	6,0	5,3	13	125,00	0,07	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
	Гречка по – купечески с мясом курицы	230	27,5	6,8	32,8	303,0	0,28	0,92	-	2,6	20,0	128,6	22,39	2,21		
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50		
	Итого	830	46,55	14,5	132,5	842,2	0,56	111,3	----	5,69	109,19	375,32	103,58	8,12		

Сбалансированность	1262,5	66,75	38,4	163,42	1325,8	0,6	114,4	0,1	5,70	273,59	593,53	134,53	10,53			
--------------------	--------	-------	------	--------	--------	-----	-------	-----	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--

День четвертый (четверг)
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

222	Каша рисовая сладкая на молоке	150	6,0	3,93	43,33	333,0	0,10	0,96	0,015	0,08	131,28	153,72	37,22	0,82		
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01		
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого	460	10,53	15,36	57,67	589,6	0,16	2,63	0,085	0,08	293,62	295,22	66,26	2,78		

Обед

	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	12,0	-	1,28	30,45	77,73	31,4	1,2		
302	Рис отварной с овощами	200	3,01	8,0	31,6	218	----	----	----	----	----	----	----	----		
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----		
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50		
	Итого	850	37,50	20,63	135,67	892,20	0,21	112,0	----	2,04	84,79	359,96	91,84	6,33		

Сбалансированность	1310	48,03	35,99	193,34	1481,8	0,37	114,63	0,085	2,12	378,41	655,18	158,10	9,11			
--------------------	------	-------	-------	--------	--------	------	--------	-------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--

День пятый (пятница)
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

306	Каша пшеничная молочная	250	10,24	14,76	54,76	393	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
54	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01		
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47		
	Итого	560	13,72	25,33	84,51	621,60	----	2,91	0,05	0,01	24,34	21,34	10,1	1,84		

Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
246	Гуляш из говядины	100	14,87	15,83	3,73	217	0,06	1,54	----	----	15,73	147,73	23,14	2,18		
516	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	----	----	----	----	----	----	----	----		
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50		
	Итого	950	42,36	33,15	164,1	1125,20	0,27	101,5	----	0,76	70,07	345,17	83,58	7,31		

Сбалансированность	1510	56,04	58,48	248,7 ₀	1745,8	0,27	104,4 ₅	0,05	0,77	94,41	366,5 ₁	93,68	9,15
--------------------	------	-------	-------	--------------------	--------	------	--------------------	------	------	-------	--------------------	-------	------

День шестой (понедельник)
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	----	140,06	196,87	20,85	0,57	
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48	
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого	432,5	21,11	24,76	31,51	511,6	0,1	1,86	0,12	----	302,4	338,37	49,89	2,53	

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,40	5,16	12,00	106	----	----	----	----	----	----	----	----	
20003	Рагу по – домашнему с курицей	200	2,28	4,05	17,32	115	0,1	9,17	0,01	----	16,26	64,31	24,75	0,97	
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	41,06	0,21	23,14	1,45	
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50	
	Итого	975	19,54	16,11	126,7	726,2	0,33	114,3	0,01	0,76	111,66	261,96	108,3	7,55	

Соблаговременность

1407,5	40,65	40,71	158,3	1237,8	0,43	116,23	0,13	0,76	414,06	600,33	158,22	10,08			
--------	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--

День седьмой (вторник)
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15

Завтрак															
181	Каша манная молочная	250	7,26	13,45	39,88	310	----	----	----	----	----	----	----	----	----
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-		152,2	124,56	21,34	0,48
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----		1,8	2,6	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----		8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого	560	11,79	24,88	54,22	566,6	0,06	1,67	0,07	----		162,34	141,50	29,04	1,96
Обед															
	Суп фасолевый с тушённой из говядины	250	6,0	5,3	13	125,00	0,07	10,38	-	2,33		34,85	49,28	20,75	0,78
	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,00	8,1	71,8	0,05	3,73	0,01	2,52		39,07	162,19	48,53	0,85
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----		----	----	----	----
	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	17,00	163,4	0,14	18,16	-	0,18		36,98	86,60	27,75	1,0
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----		33,0	194,0	57,0	4,50
	Итого	1000	43,75	28,3	125,3	920,4	0,47	132,2	0,01	5,79		171,03	495,51	157,47	7,76

Сбалансированность	1560	55,54	53,18	179,5	1487	0,53	133,9	0,08	5,79	333,37	637,01	186,51	9,72
				2			4						

День восьмой (среда)
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15

Завтрак

183	Макаронные изделия с сыром	250	9,01	5,74	45,03	269,0	0,21	1,64	0,03	0,29		181,48	242,7 ⁵	99,23	2,88
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-		152,2	124,5 ⁶	21,34	0,48
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----		1,8	2,6	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----		8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого	560	13,54	17,17	59,37	525,6	0,27	3,31	0,1	0,29		343,82	384,2⁵	128,2⁷	4,84
Обед															
	Суп рыбный	250	3,8	2,00	11,8	80,00	0,09	8,38	-	2,35		29,15	56,73	24,18	0,93
	Гречка по – купечески с мясом курицы	230	27,5	6,8	32,8	303,0	0,28	0,92	-	2,6		20,0	128,6	22,39	2,21
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76		21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----		33,0	194,0	57,0	4,50
	Итого	830	44,35	11,2	131,3	797,2	0,58	109,3	---	5,71		103,49	382,7⁷	107,0¹	8,27

Сбалансированность	1390	57,89	28,37	190,6 ⁷	1322,8	0,85	112,61	0,1	6,0	447,31	767,0 ²	235,2 ⁸	13,11
--------------------	------	-------	-------	--------------------	--------	------	--------	-----	-----	--------	--------------------	--------------------	-------

День девятый (четверг)
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

	Суп молочный с вермишелью	250	15,62	14,81	49,07	392,14	0,1	1,2	0,07	2,38	257,27	263,7	40,44	1,01	
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,5	21,34	0,48	
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого	560	20,15	26,24	63,41	648,74	0,16	2,87	0,14	2,38	419,61	405,2	69,48	2,97	

Обед

	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,68	6,48	20,04	157	0,09	6,29	0,01	----	42,26	95,99	34,10	1,76	
	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,3	163,40	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72	
	Гуляш из отварной говядины	100	14,87	15,83	3,73	217	0,06	1,54	----	----	15,73	147,7	23,14	2,18	
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50	
	Итого	900	36,8	33,91	127,7	951,6	0,56	136,6	5,55	3,71	137,95	664,4	132,4	13,7	

Сбалансированность	1460	56,95	60,15	191,1	1600,34	0,72	139,5	5,69	6,09	557,56	1069,	201,9	16,76		
				8			6				66	6			

День десятый (пятница)
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	----	140,06	196,8	20,85	0,57	
694	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	128,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,5	21,34	0,48	
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71	----	----	0,05	----	1,8	2,6	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого	432,5	21,11	24,76	31,51	511,6	0,1	1,86	0,12	----	302,4	338,3	49,89	2,53	
Обед															
	Суп – лапша с мясом курицы	250	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	12,0	-	1,28	30,45	77,73	31,4	1,2	
	Плов с мясом курицы	230	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,0	
	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,00	8,1	71,8	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,1	48,53	0,85	
638	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,6	125,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,0	4,50	
	Итого	930	19,85	14,03	132,1	737,25	0,53	133,8	0,01	4,74	160,84	523,9	168,1	8,18	

Сбалансированность	1362,5	40,91	38,79	163,6	1248,85	0,63	135,7	0,13	4,74	463,2	862,3	218,01	10,71		
				2			5			4	3				