

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора МОУ ООШ № 1 п. Спирово

Удвесева Вятникова Н.В.

Справка № 102/1 от 18.05.2025.

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В

СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ

2025 год.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ

№ Рецепт туры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1-й день завтрак							
182	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
								216,4
943	2. Чай	200			-	-		
	чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
								71,08
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,2
	Обед							
45	1. Салат из моркови с маслом растительным	100/5						
	Морковь	90	45,9	49,5	0,9	-	5,4	66,6
	Масло растительное	10				9,2		87,4
								154

	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Компот из сухофруктов	200						209,1
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,0
	сахар	15	0,3	-	-		14,3	58,5
								93,5
3	3. Хлеб пшеничный	35						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,2
	Обед							
14	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4		3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
								58,7
140	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,8
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Картофель	80	8	46,4	1,6		20,0	89,6
	Лук	8	2,48	4,64	0,01		0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								197,9
304/2 88	3. Рис с маслом сливочным, отварной	150/200/10/100						

	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15	-	0,97	3,58
								205,3
142/5 36	3. Овощи тушеные, сосиска	200/80						
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	капуста	80	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	сосиски	80	36	26	-	-	23,4	96
								326,1
	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,9
								93,5
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
	Итого за день:		422,44	897,94	41,23	55,11	170,06	1322,4
5	5-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша пшениная с маслом сливочным	200/5						
	пшено	30	8,1	69,9	3,0	0,66	19,62	99,0
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

	Окорочки	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
688/5 36	3. Макароны с маслом сливочным сарделькой	150/200/10/100						178,33
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сарделька	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80,0
943	4. Чай	200						320
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	71,08
7	Итого за день 7-й день завтрак		450,04	774,75	43,72	64,28	213,17	1349,34
182	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Крупа гречневая	30	17,30	278	9,94	7,48	47,78	92,18
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0

	Голень куриная	100	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
868	4. Компот из сухофруктов	200						315
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
1	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	29,1	93,53
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	211,45	1306,18
8	8-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	0,27	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
943	2. Чай	200						214,8
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
	3. Хлеб пшеничный	35						71,08
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Обед							
43	1. Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5						

	Капуста	97	46,56	30,07	1,16	-	3,97	21,2
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,2
								65,0
206	2. Суп гороховый с мясом	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,8
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,2
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,2
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,3
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,4
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,2
								181,2
591	3. Греча с маслом сливочным, котлета	150/200/10/80						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,2
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,2
	Фарш куриный	70	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Хлеб пшеничный	10	17	63	5,25	0,83	0,38	5,2
								35,2
943	4. Чай	200						6,2
	Чай	0,2	0,02	0,02			15,82	64,2
	сахар	15	0,3					71,2
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	200,2
	Итого за день:		613,85	1111,99	43,82	53,37	168,41	130,2
9	9-й день							
	Завтрак							
182	1. Каша геркулесовая с	200/5						

	сахар	15	0,3						15,82	64,88
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	35/10/20								71,08
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83			0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84			0,05	72,0
	Сыр	20	200	116	4,17	4,72			0,4	62,6
	Обед									271,85
197	1. Рассольник «Ленинградский»	300								
	окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54				31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92			0,025	36
	Огурцы соленые	17	13,11	24,01	0,46	3,65			1,43	40,38
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-			0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-			0,72	3,48
	картофель	80	8	46,4	1,6	-			20	89,6
	рис	5	4	32,8	0,7	0,1			7,15	33,0
										237,67
304/2	2. Рис с маслом сливочным, гуляшом	150/200/10/90								
88	рис	50	22	180,4	3,46	0,49			39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84			0,05	72,0
	гуляш	90	14,7	157,5	8,4	3,08			-	164
										415,3
943	3. Чай	200								
	Чай	0,2	0,02	0,02						6,2
	сахар	15	0,3						15,82	64,88

