Согласовано
Начальник лагеря Масальская
Масальская Н.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Киселева Т.И.
Приказ № 103 МБОУ от 14.08.25

Примерное 10-дневное меню двухразового питания детей в лагере с дневным пребыванием детей МБОУ Староюрьевской средней общеобразовательной школы в летний период 2025 года (для детей от 11 до 18 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/10/5	13-34	1,2	2,2	9	58					8	10	2	0,2
Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Обед														
Салат из свежего огурца	100	10-00	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп картофельный	250	9-79	6	4	22	75		10	1		31	22	12	1
Рис отварной с маслом	180/10	11-68	6	10	33	230					43	143	48	4
Гуляш из курицы	37,5/100	44-04	12	10	3	148		2			15	129	16	2
Какао	200	17-35	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		115-00												

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшённая молочная с сахаром	200/10/5	15-18	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Ромовая баба	100	20-00												
Чай с сахаром	200	3-00	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Обед														
Салат из свежего помидора с зеленым луком	100	7-40	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп гороховый	250	11-09	6	4	21	147		11	1		39	86	35	2
Картофельное пюре с соусом	180/50	15-65	2	3	14	128		17			32	65	22	1
Рыбная котлета	75	27-31	20	8	5	170					16	6	70	1
Кисель плодово-ягодный	200	10-87			34	129					1			
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		115-00												

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лапша молочная с сахаром и маслом	200/10/5	14-15	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/15/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Пирожок с повидлом	75	20-00												
Обед														
Салат из свежего помидора с зеленым луком	100	7-56	1	3	5	44		18			29	15	9	
Щи из свежей капусты	250	14-16	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
Рис отварной со сливочным маслом	180/5	11-68	3	7	28	179					14	37	9	1
Тефтели	100	27-65	9	20	10	260		3			24	122	15	1
Сок	200	11-00	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		115-00												

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная манная с сахаром, сливочным маслом	200/10/5	15-32	6	11	32	244		1			108	97	21	1
Чай с сахаром	200/15	3-00			15	58					5	8	4	1
Обед														
Суп рисовый	250	10-77	2	4	22	134		16	1		26	65	25	1
Макароны отварные с соусом	180/50	9-32	6	11	45	287					40	48	10	1
Котлета мясная	100	27-31	8	7	8	125					14	72	14	1
Компот из сухофруктов	200	7-53			22	87					34	12	4	1
Плюшка московская	100	20-00	8	9	69	358					17	68	12	2
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
Кондитерские изделия		17-25												
ВСЕГО		115-00												

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшённая с маслом сливочным	200/10	15-18	3	4	28	179					13	36	8	1
Чай с лимоном	200/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Хлеб	50	4-50	2	1	25	107					11	44	10	1
Обед														
Борщ	250/12,5	13-57	6	4	22	75		10	1		31	22	12	1
Картофельное пюре со сливочным маслом	180/5	15-65	3	10	22	192		26			48	97	33	1
Куры отварные	100	30-80	13	13	2	177		1			23	171	22	2
Компот из изюма	200	6-50			33	128					16	26	8	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
Фрукты		20-00												
ВСЕГО		115-00												

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная манная с сахаром, сливочным маслом	200/10/5	15-32	6	11	32	244		1			108	97	21	1
Чай с сахаром	200/15	3-00			15	58					5	8	4	1
Обед														
Салат из свежей капусты	100	5-77	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп рисовый	250/12,5	10-76	2	4	22	134		16	1		26	65	25	1
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	9-32	9	14	49	344					64	215	71	6
Гуляш из курицы	100/37,5	28-70	12	10	3	148		2			15	129	16	2
Компот из сухофруктов	200	7-63												
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
Пирожок со сгущенным молоком	75	30-00	5	6	36	207					87	93	14	1
ВСЕГО		115-00												

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшенная молочная с сахором	200/10/5	15-18	12	10	3	148		1			110	101	18	1
Хлеб	100	4-50	8	9	69	358					17	68	12	2
Какао	200	17-35	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Обед														
Щи из свежей капусты	250	14-16	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
Катлета мясная	100	27-31	7	15		166					17	97	12	1
Каша гречневая	180/20	12-31	2	3	14	128		31			32	65	22	1
Сок	200	11-00	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
Фрукты	75	8-69												
ВСЕГО		115-00												

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/10/5	13-34												
Чай с лимоном	200/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Пирожное	50	15-00												
Обед														
Салат из свежего помидора с зел луком	100	7-81	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп гороховый	250	11-09	6	4	21	147		11	1		39	86	35	2
Картофельное пюре с соусом	180/50	15-65	2	3	14	128		17			32	65	22	1
Рыбная котлета	100	32-31	26	11	7	221					21	8	91	3
Сок	200	11-00	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		115-00												

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	200/5	16-65	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Хлеб	50	4-50	2	1	25	107					11	44	10	1
Обед														
Салат из свежей капусты	100	5-77	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп картофельный с вермешелью	250/12,5	9-82	6	4	22	75		10	1		31	22	12	1
Макароны отварные с соусом	180/50	9-32	6	11	45	287					40	48	10	1
Кисель плодово-ягодный	200	10-87			34	129					1			
Курица отварная	100	49-27	9	20	10	260		3			24	122	15	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
	ВСЕГО	115-00												

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	15-18	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/8	4-30			15	60		3			8	10	5	1
Булочка	50	10-50												
Обед														
Салат из свежего огурца	100	13-57	1	3	5	44		18			29	15	9	
Щи из свежей капусты	250	14-16	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
Котлета мясная	100	36-81	8	7	8	125					14	72	14	1
Рис отварной с соусом	180/50	11-68	3	7	28	179					14	37	9	1
Чай с молоком	200	4-30	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Хлеб	100	4-50	5	1	50	214					21	87	19	2
	ВСЕГО	115-00												