

Фролова И.И.

Директор школы

Киселева Т.И.

Приказ № 101 от 14.03.2025г

Примерное 10-дневное меню

двухразового питания детей в лагере с дневным пребыванием

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	10-09	1,2	2,2	9	58					8	10	2	0,2
Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	2-25			15	60		3			8	10	5	1
Обед														
Салат из свежего огурца	100	10-52	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп картофельный	250	5-31	6	4	22	75		10	1		31	22	12	1
Рис отварной с маслом	180/10	7-20	6	10	33	230					43	143	48	4
Гуляш	37,5/100	41-77	12	10	3	148		2			15	129	16	2
Какао	200	14-44	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		95-00												

2 день

[illegible]

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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														
Лапша молочная с сахаром и маслом	200/10/5	12-39	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/15/8	2-25			15	60		3			8	10	5	1
Пирожок с повидлом	75	11-00	5	5	42	210		4			18	52	10	2
Обед														
Салат из свежего помидора с зеленым луком	100	11-50	1	3	5	44		18			29	15	9	
Щи из свежей капусты	250	5-94	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
Рис отварной со сливочным маслом	180/5	7-20	3	7	28	179					14	37	9	1
Тефтели	100	31-30	9	20	10	260		3			24	122	15	1
Сок	200	10-00	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		95-00												

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	12-00	6	11	32	244		1			108	97	21	1
Чай с сахаром	200/15	1-45			15	58					5	8	4	1
Обед														
Суп рисовый	250	5-61	2	4	22	134		16	1		26	65	25	1
Макароны отварные с соусом	180/50	7-53	6	11	45	287					40	48	10	1
Котлета мясная	100	29-44	8	7	8	125					14	72	14	1
Компот из сухофруктов	200	5-14			22	87					34	12	4	1
Плюшка московская	100	13-00	8	9	69	358					17	68	12	2
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
Кондитерские изделия (шоколадный батончик)		16-91	5	6	46	239					11	45	8	1
ВСЕГО		95-00												

5 день

[illegible]

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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														
Каша молочная манная с сахаром, сливочным маслом	200/10/5	12-00	6	11	32	244		1			108	97	21	1
Чай с сахаром	200/15	1-20			15	58					5	8	4	1
Коржик молочный	75	8-06	7	5	49	254					40	86	14	1
Обед														
Салат из свежей капусты	100	5-52	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп рисовый	250/12,5	5-61	2	4	22	134		16	1		26	65	25	1
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	7-53	9	14	49	344					64	215	71	6
Гуляш	100/37,5	38-77	12	10	3	148		2			15	129	16	2
Компот из сухофруктов	200	5-14												
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
Пирожок со сгущенным молоком	75	7-75	5	6	36	207					87	93	14	1
ВСЕГО		95-00												

7 день

[illegible]

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	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	9-09												
Чай с лимоном	200/8	2-25			15	60		3			8	10	5	1
Пирожное песочное	48	7-00	6	22	50	430		2			18	52	10	2
Обед														
Салат из свежего помидора с зел луком	100	11-50	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп гороховый	250	5-23	6	4	21	147		11	1		39	86	35	2
Картофельное пюре с соусом	180/50	9-89	2	3	14	128		17			32	65	22	1
Рыбная котлета	100	31-91	26	11	7	221					21	8	91	3
Сок	200	10-00	1		18	76		4			14	14	8	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
Фрукты (апельсины)		4-71			22	87					87	93	14	1
ВСЕГО		95-00												

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	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	14-42	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/8	2-25			15	60		3			8	10	5	1
Хлеб	50	1-71	2	1	25	107					11	44	10	1
Обед														
Салат из свежей капусты	100	5-52	1	3	5	44		18			29	15	9	
Суп с мясными фрикадельками	250/12, 5	20-43	6	4	22	75		10	1		31	22	12	1
Макароны отварные с соусом	180/50	7-53	6	11	45	287					40	48	10	1
Кисель плодово- ягодный	200	4-36			34	129					1			
Куриная грудка отварная	100	35-36	9	20	10	260		3			24	122	15	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
ВСЕГО		95-00												

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшенинная молочная с маслом	200/10	13-89	4	11	34	243		1			110	101	18	1
Чай с лимоном	200/8	2-25			15	60		3			8	10	5	1
Сочник с творогом	100	11-00	2	3	18	103					44	46	7	1
Обед														
Салат из свежего огурца	100	10-52	1	3	5	44		18			29	15	9	
Щи из свежей капусты	250	5-94	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
Котлета мясная	100	29-94	8	7	8	125					14	72	14	1
Рис отварной с соусом	180/50	7-22	3	7	28	179					14	37	9	1
Чай с молоком	200	6-62	2	2	23	120		1			61	76	11	1
Хлеб	100	3-42	5	1	50	214					21	87	19	2
Кондитерские изделия (конфеты)		4-20												
ВСЕГО		95-00												