

Начальник пришкольного лагеря

« » 2025 ГОД

Директор МКОУ СОШ №8

« » 2025 ГОД



*Примерное 10-дневное меню
для пришкольного лагеря с дневным пребыванием
«Солнышко» •
Лето 2025 год*

Понедельник 1 неделя

Завтрак											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг
макаронны отварные с сыром	200/20/7	5,06	8,43	23,62	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8
икра кабачковая	60	0,505	4,85	2,7	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8
Итого за приём пищи:	527	27,325	27,08	71,64	0,17	4,1	0	0,9	51,36	137	169
Обед											
салат из белокочанной капусты	60	0,47	1,16	2,26	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7
борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,25	15,37	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8
биточки из говядины	90	21,1	20,6	10,3	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114
пюре картофельное	150	7,1	10,65	34,2	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	0	0	0	0	2	9,4	0
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6
Итого за приём пищи:	780	93,02	40,34	184,09	0,33	67,88	0,25	3,6	146,5	130	367
Всего за День:	1307	120,345	67,42	255,73	0,5	71,98	0,25	4,5	197,9	267	536

Вторник 1 неделя

Завтрак											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг
оладьи	200/30	14,4	14,08	85,39	534	0,28	0,88	38,23	0	65,84	0,88
чай с сахаром	200/15	0,53	9,47	40	0	0	4	0	0	8	14
яблоко свежее	100	0,6	0,6	13,35	60,45	0,033	6	4,5	0	11,75	21,1
Итого за приём пищи:	545	15,53	14,68	108,21	634,45	0,313	10,88	42,73	0	85,59	36
Обед											
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5
суп из овощей	200	2,28	4,66	11,26	75,03	0,12	13,75	0,25	0,3	27,5	37,5
котлеты из говядины	90	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0	0	0,5	27,75	14,1
каша пшеничная	150	3,44	5,41	33,2	193,22	0,13	0	40	0	11,67	12,2
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	1	0	0,3	26,2	40,5
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4
Итого за приём пищи:	780	89,2	32,41	177,57	919,22	0,34	18,15	40,25	1,1	137,6	158
Всего за День:	1325	104,7	47,09	285,78	1553,67	0,653	29,03	82,98	1,1	223,2	194

Сборник рецептов

№ рецептуры	Сборник рецептов
204	2011
73	2011
379	2011
401	2011
376	2011
71	2011
99	2011
268	2011
302	2011
342	2011
747	19,1

Среда 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Прием пищи, наименование блюда	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	0	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	0	14	121	90	1	382	2011
	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
	460	27,56	28,9	87,12	546,23	0,04	2,3	0,1	0,4	0	62,4	193	235	1,94		
Обед																
Прием пищи, наименование блюда	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
	200	4,87	3,5	23,75	90,68	0,12	7,5	0,25	0,5	0,25	26,25	27,5	67,5	1,12	103	2011
	90/150	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	291	2011	
	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011
	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Прием пищи, наименование блюда	780	86,46	25,8	152,54	790,95	0,29	18,1	0,5	3,1	112,7	125	393	5,66			
	1240	114,02	54,7	239,66	1337,18	0,33	20,4	0,6	3,5	175,1	318	628	7,6			
	Итого за приём пищи:															
Всего за День:																

Четверг 1 неделя

Четверг 1 недели															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Прием пищи, наименование блюда	200/20	9,09	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,2	0,4	99,23	184	246	2,87	183	2011
	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
	507	28,42	26,19	64,47	559,62	0,25	4,94	65,4	0,6	129,6	353	373	5,01		
Обед															
Прием пищи, наименование блюда	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
	200	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
	90	48	8,26	3	161,86	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	240	2011
	150	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	312	2011
	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
	780	124,98	27,15	177,26	853,31	0,7	47,22	0,37	9,9	197,6	186	611	7,07		
	1287	153,4	53,34	241,73	1412,93	0,95	52,16	65,77	10	327,2	539	984	12,08		
	Итого за приём пищи:														
	Всего за День:														

Пятница 1 неделя

Пятница 1 недели																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	173	2011	
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
кофейный напиток	200	6,40	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
яблоко свежее	100	0,6	0,6	13,35	60,45	0,033	6	4,5	0	11,75	21,1	14,4	2,87			
Итого за приём пищи:	560	28	18,3	90,32	636,77	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24			
Обед																
салат Витаминный (2вариант)	60	0,58	2,17	3,16	34,45	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	49	2011	
борщ с капустой и картофелем	200	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011	
макароны отварные с сыром	150/20/5	5,06	8,43	23,62	191,36	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	204	2011	
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011	
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88			
Итого за приём пищи:	715	69,93	24,43	162,84	715,57	0,22	51,49	0,25	4,1	84,19	132	206	4,65			
Всего за День:	1275	97,93	42,73	253,16	1352,34	0,26	54,09	0,35	4,5	151,3	266	404	5,89			

Понедельник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,7	72,05	159	265	2,09	173	2011
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	376	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	490	28,37	26,64	69,05	581,02	0,25	1,23	55	0,9	102,5	315	391	4,86		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с горохом	200	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
биточки из говядины	90	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	268	2011
картофель, жаренный ломтиками (из отварного)	150	3,45	13,66	23,48	246	0,19	25,92	0	3,6	23,39	12,5	61,4	0,83	146	2011
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	358	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	780	88,46	38,69	165,03	1004,44	0,53	44,32	0,37	9,1	148,6	183	395	7,64		
Всего за День:	1270	116,83	65,33	234,08	1585,46	0,78	45,55	55,37	10	251,1	498	786	12,5		

Вторник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса	200/20	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	12,27	15,3	15,5	2,13	377	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	507	25,03	20	70,99	517,22	0,04	3,43	0,2	0,5	66,17	219	236	3,27		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,87	3,5	23,75	90,68	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	103	2011
котлеты рубленные и бройлеров-цыплят	90	37,16	15,97	32,6	152	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	294	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	302	2011
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	780	107,71	25,27	199,98	757,76	113,81	14	20,38	3,4	119,3	129	464	5,73		
Всего за день:	1287	132,74	45,27	270,97	1274,98	113,85	17,43	20,58	3,9	185,4	348	699	9		

Среда 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
вареники ленивые отварные	200	22,3	16	2,74	316,5	0,061	0,28	105,2	0,6	25,2	148	212	0,57	218	2011
ряженка 2,5 %	200	5,8	5,02	8,4	102	0,04	0,6	40	5	28	248	28	0,2		2011
яблоко свежее	100	0,6	0,6	13,35	60,45	0,033	6	4,5	0	11,75	21,1	14,4	2,87		
Итого за приём пищи:	500	28,7	21,6	24,49	483,95	0,134	6,88	149,7	5,6	53,2	396	240	0,77		
Обед															
салат из белокочанной капусты	60	0,47	1,16	2,26	21,46	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011
суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	104	2011
макаронник	200	7,94	11,78	51,51	345	0,1	0	49,08	4,2	20,4	18,8	74,1	1,29	207	2011
чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	376	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	805	72,44	20,1	154,25	684,18	0,31	21,2	49,08	4,2	106,9	98,6	252	5,79		
Всего за день:	1305	101,14	41,7	178,74	1168,13	0,444	28,08	198,8	9,8	160,1	494	492	6,56		

Четверг 2 неделя

Завтрак									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	
суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	6,56	15,8	137	3,22	0,21	15,87	№ рецептуры
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	120
чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	14
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	376
Итого за приём пищи:	500	20,23	15,26	45,09	347,12	3,26	2,34	15,97	376
Обед									
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	№ рецептуры
суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,009	8,25	0	798
тефтели из говядины	90/60	7,83	8,75	10,25	150	0,05	3,81	33,92	101
макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0,8	278
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0,3	309
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	342
Итого за приём пищи:	840	77,68	18	176,47	806,83	0,249	19,46	33,92	278
Всего за день:	1340	97,91	33,26	221,56	1153,95	3,509	21,8	49,89	278

Пятница 2 неделя

Завтрак									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	
сырники из творога	180/20	30,97	25,63	48,97	551,43	0,12	0,94	105	№ рецептуры
чай с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	219
сыр "Российский"	15	3,5	4,5	0	54,5	0	3,255	0,1	378
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	15
сок т/п	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	
Итого за приём пищи:	655	57,23	44,13	113,89	907,96	0,16	9,195	105,1	
Обед									
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	№ рецептуры
суп картофельный с горохом	200	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	71
котлеты из говядины	90	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0	0,5	102
рис припущенный	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	268
чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	305
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	377
Итого за приём пищи:	780	93,81	33,46	153,95	847,28	0,34	17,53	0,37	
Всего за день:	1435	151,04	77,59	267,84	1755,24	0,5	26,725	105,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	2449,25	13071	121,776	367,245	580,04	103,48	2157,69	3994	6382	213,6
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	525	782