

Согласовано:
Начальник лагеря

" " 2025г

Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

" 15 " апреля 2025г

А.В.Колчин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для детских оздоровительных лагерей на базе общеобразовательных школ города Сосновый Бор (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
Итого за Завтрак			21,41	19,47	110,09	0,37	19,07	80,00	1,74	466,67	563,15	148,93	8,55	699,58
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	5,11	18,46	0,14	5,59		2,35	39,82	132,26	36,72	1,75	138,65
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4	315

312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный с микро	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			32,484	39,562	93,546	1,839	122,538	81,8	2,942	182,866	536,344	153,34	9,052	916,118
Всего			53,89	59,03	203,64	2,21	141,61	161,80	4,68	649,54	1099,49	302,27	17,60	1615,70
	ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)													
	ЗАВТРАК													
табл	Помидор свежий	50		0,10	1,90	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	11,0
280/331	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	55/50	8,79	11,54	11,08	0,05	0,3	18,42	2,67	35,54	88	15,45	5,3	186
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	0,21	0,00	40,00	0,5	26,39	210	140,52	4,73	280
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Йогурт 2,5%	125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			24,48	25,79	102,57	0,36	25,2	83,42	3,73	271,13	497,28	225,8	14,76	749,51
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
180	Уха "Ростовская"	200	6,97	2,03	11,65	0,12	12,46	0,06	0,12	39,38	200,42	30,80	0,95	92,8
82	с рыбой (судак)	25	4,43	1,92	0,21	0,02	0,44	11,14	0,52	9,98	42,04	4,85	0,14	35,0
291	Плов из филе индейки	75/150	20,02	16,875	41,01	0,12	6,3	7,545	0,66	49,29	267,3	61,2	2,175	396
375	Компот из ягод	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00

Итого за Обед			40,01	29,24	135,78	0,43	89,83	67,75	2,45	178,05	673,964	154,95	66,637	969,64
Всего			64,49	55,03	238,35	0,79	115,03	151,17	6,18	449,18	1171,24	380,75	81,40	1719,15
	СРЕДА (ДЕНЬ 3-й)													
	ЗАВТРАК													
табл	Огурец свежий	50		0,05	0,95	0,02	2,45	0,00		8,50	15,00	7,00	0,25	6,0
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	10,93	10,47	2,93	0,04	0,33	29,3	0,95	29,04	73,27	29,04	0,95	150
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			26,2	27,47	77,11	0,16	18,26	107,3	3,61	365,74	340,3	96,37	6,4	664,15
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	7,6	6,96	9,28	0,09	8,8	84,32	0,2	51,9	225,9	33	0,99	175,38
288	Курица отварная в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	35,04
227	Рыба припущенная (судак) с маслом сливочным	80/5	15,58	6,75	0,74	0,048	1,536	39,2	1,84	35,07	147,97	17,072	0,48	123,2
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПР	Сок т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Сдоба с маковой начинкой	1/50	4,39	1,63	22,05	0,07		9	0,8	11	44,2	16,2	0,76	157
Итого за Обед			40,53	20,27	110,51	0,50	139,34	137,32	3,62	153,10	626,20	132,74	6,70	850,96

[illegible]

	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с форелью с/с	30/16,6	6,6	2,09	10,35									160,85
211	Омлет с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			25,7	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
96	Рассольник "Ленинградский"	200/10	2,29	3,20	13,87	0,08	6,03	8,56	2,38	39,36	43,92	19,44	0,83	91,3
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
258	Мясо духовое	48/230	18,07	19,16	23,93	0,16	41,37	46	5,14	69,27	258,44	58,35	4,2	376
ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
Итого за Обед			36,108	37,98	114,312	0,418	158,677	119,31	8,704	192,755	508,57	130,175	9,582	980,72
Всего			61,808	64,31	174,682	0,588	179,207	409,71	10,024	464,155	856,9	200,465	16,282	1638,43
	День 6-й													
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,71	12,26	46,34	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,65	326,3

382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			24,49	21,93	123,49	0,31	18,93	80	1,48	446,73	536,36	149,06	6,45	755,31
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
89	Щи из шпината	200	2,18	5,30	7,16	0,14	15,30	10,00	3,44	47,00	83,52	59,22	1,66	91,4
	с яйцом	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
260	Гуляш из говядины	75/50	23,325	25,185	4,335	0,045	1,38		3,915	32,775	231,225	33,045	4,59	331,5
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			37,265	50,449	102,885	0,533	156,926	70,7	8,245	169,605	594,975	200,835	12,58	1046,24
Итого			61,76	72,38	226,38	0,84	175,86	150,70	9,73	616,34	1131,34	349,90	19,03	1801,55
	День 7-й													
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога, соус абрикосовый	150/75	26,82	18,15	82,23	0,099	1,41	111,3	213,75	244,02	333,6	42,54	1,71	600
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Йогурт 2,5%	1/125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75

ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			33,66	22,75	131,96	0,169	17,56	136,3	214,31	446,22	519,88	102,37	5,99	872,51
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
97	Суп картофельный с рыбой, яйцом, зеленым луком	200	1,874	2,262	13,496	0,106	9,6		1,02	24,36	62,18	25,12	0,96	91,2
229	Рыба в 1 блюдо	20	3,03	0,73	0,38	0,02	0,3	3,7	0,37	7,2	44,23	7,13	0,14	20,23
209	Яйцо вареное в 1 блюдо	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
256	Свинина тушеная	50/50	10,58	28,17	2,56	0,28	0,18		2,58	19,08	126,76	22,6	1,49	305
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66	154
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	25	2,12	4,36	14,7	0,035	0,035	9,00	1,23	9,5	26,05	8,55	0,455	106,5
Итого за Обед			28,104	46,022	101,536	0,606	103,675	62,7	9,96	225,84	466	139,5	67,365	949,77
Всего			61,764	68,772	233,496	0,775	121,235	199	224,27	672,06	985,88	241,87	73,355	1822,28
	День 8-й													
	ЗАВТРАК													
табл	Помидор свежий	50	0,00	0,10	1,90	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	11,0
268	Котлета мясная	50/5	8,25	12,10	7,16	0,04	0,17	22,40	1,78	21,57	94,40	27,89	1,70	172,0
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76

[illegible]

Итого за Завтрак			23,99	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
113	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	0	1,84	168,8	0,48	24,48	47,76	12,16	0,8	96
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
289	Рагу из филе индейки	50/125	12,67	14,95	15,2	0,06	11	5,03	2,02	34,37	173,5	37,5	1,88	246
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроном	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	50	4,24	8,71	29,39	0,07	0,07	18,00	2,46	19	52,1	17,1	0,91	213
Итого за Обед			28,23	42,47	113,04	0,28	83,51	196,63	5,74	140,15	422,76	120,56	66,93	952,44
Всего			52,22	68,80	173,41	0,45	104,04	487,03	7,06	411,55	771,09	190,85	73,63	1610,15
День 10-й														
	ЗАВТРАК													
239	Тефтели рыбные	75/50	11,90	9,87	14,12	0,09	1,88	21,90	4,05	65,67	142,07	26,72	0,84	193,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,423	36,668	0,225		27	0,6	2,61	61,5	19,005	0,525	210,113
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,13	0,02	15,2		2,83		0,01	14,2	4,1	2,4	0,36	62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			27,83	19,813	114,698	0,405	24,71	48,9	5,32	131,08	284,07	89,225	4,095	749,473
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0

кул совет	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	11,00	9,25	15,00	0,06	1,43		0,49	51,75	304,88	23,63	0,83	182,75
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	22,00	424,00	9,20	219,4
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
ПР	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микронутр	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
Итого за Обед			47,37	45,43	128,17	0,60	126,66	9549,00	4,89	145,48	504,31	498,90	14,38	1109,79
Всего			75,2	65,243	242,868	1,0075	151,365	9597,9	10,2075	276,56	788,375	588,12	18,47	1859,263