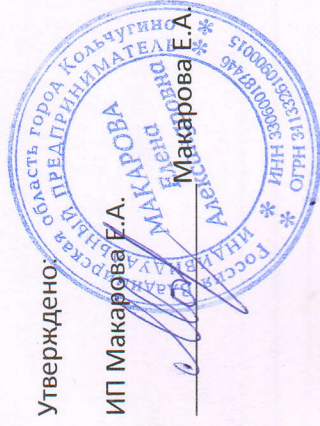


Утверждено:

ИП Макарова Е.А.



Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №7»

г.Кольчугино, Владимирской обл.

_____ Кузнецова Т.В.

Примерное двухнедельное меню для питания школьников в летнем лагере
с дневным пребыванием в 2025 г.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 1																
Завтрак																
1	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
3	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	948
4	Йогурт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Овощи консервированные или свежие	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175
3	Плов из мяса с овощами	230	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток плодово-ягодный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0	

Технолог _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жир ы	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт	
День 2																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный с маслом	105	10,0	17,0	79,0	502,0	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	1085	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
3	Выпечное изделие	1шт	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
4	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0	948	
Обед																	
1	Салат овощной	60	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	15,5	5,25	0,18	0,03	50	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7,3	11,9	16,0	201,0	0,04	0	0	0	17,4	32,21	14,28	0,66	0,05	233	
3	Котлета комбинированная с соусом	90	12,4	6,9	10,2	152,5	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,9	17,86	1,37	0,13	732	
4	Греча отваренная на масле сливочном	200	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	759	
5	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28		
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
7	Напиток из сока	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05	0		

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. Цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 3																	
Завтрак																	
1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	26.3	23.3	24.0	414,0	0.08	0.59	0.03	0.32	181.0	275.9	39.1	0.67	0.07		499
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
3	Чай с сахаром с лимоном	207	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0		948
4	Выпечное изделие	1шт	3,79	2,5	25,5	150,8	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,02		
Обед																	
1	Салат витаминный	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03		50
2	Суп картофельный на курином бульоне	250	10.4	7.7	22.4	194,0	0.26	5.81	0.02	0	42.38	177.5	46.05	2.74	0.2		221
3	Куры тушёные в соусе	90	11,7	12,8	10,8	205,5	3,2	2,56	75,1	3,1	65,12	171,3	23,5	2,15	0,56		
4	Макаронные изделия отварные	200	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.33	26.06	0.94	0.11		759
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28		
6	Хлеб пшеничный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
7	Компот из смеси смородины	200	0.6	0	31.4	124,0	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01		933

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 4																	
Завтрак																	
1	Оладьи печеные со сгущённым молоком	180	12.4	6.9	10.2	152.5	0.08	1.29	48.5	1.31	42.32	146.9	17.86	1.37	0.13	732	
2	Кисель плодово-ягодный	200	0.04	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0	1010	
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
4	Фрукт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03		
Обед																	
1	Овощи консервированные или свежие	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50	
2	Суп рыбный	250	7.3	11.9	16.0	201,0	0.04	0	0	0	17.4	32.21	14.28	0.66	0.05	233	
3	Тефтели мясные с соусом	90	6.55	8.48	38.58	256.81	0.07	0	10.8	0.64	12.44	36.35	6.66	0.68	0.02	753	
4	Картофельное пюре на молоке	200	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.33	26.06	0.94	0.11	759	
5	Хлеб рж-ный	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28		
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
7	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0	0	0.03	0		

Технолог _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 5																	
Завтрак																	
1	Макароньы отварные с сыром тертым твёрдых сортов	230	9,72	11,11	38,34	301,0	0,09	0,23	0,05	0,8	161,0	149,0	18,3	1,13	0,09	450	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
3	Чай с сахаром с ягодами витаминизированный	200	2,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,02		
4	Фрукт	шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03		
Обед																	
1	Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	15,5	5,25	0,18	0,03	50	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	3,8	2,6	10,8	81,8	0,09	7,48	6,4	1,42	95,8	120,5	37,8	0,99	0,1	215	
3	Запеканка из печени с рисом с соусом	230	9,5	8,7	3,5	130,0	0,19	5,7	0,06	1,3	9,8	192,0	14,0	4,0	0,18	672	
4	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28		
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
6	Напиток фруктовый	200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	933	

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 6																
Завтрак																
1	Гуляш мясной с овощами	90	10,0	17,0	79,0	502,0	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	1085
2	Греча отварная рассыпчатая	200	3,79	3,4	25,47	150,8	2,42	0,6	15,0	0	141,5	114,8	30,0	1,75	0,13	1024
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
4	Кофейный напиток на молоке	200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	
Обед																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	60	0	0	0,6	2,3	0	1,0	0	0,02	4,6	4,8	2,09	0,09	0	50
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7,4	10,7	10,6	167,0	0,09	18,5	0,05	0	56,6	143,0	34,0	1,51	0,08	196
3	Шницель мясной в соусе	90	12,12	4,92	19,56	171,0	0,06	0	0	0,36	11,45	163,1	25,05	2,15	0,12	669
4	Перловка отварная рассыпчатая	200	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	759
5	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
7	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	933

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт	
День 7																	
Завтрак																	
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	205	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
3	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	948	
4	Фрукт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03		
Обед																	
1	Икра кабачковая	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50	
2	Рассольник на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175	
3	Жаркое по-домашнему с мясом и овощами	230	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706	
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28		
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
6	Напиток витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0		

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 8																	
Завтрак																	
1	Каша молочная манная с маслом сливочным,	205	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,5	163	45,2	1,26	0,11		411
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
3	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0		948
4	Молочный коктейль	1шт	3,2	2,5	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03		
Обед																	
1	Салат морковный	60	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	15,5	5,25	0,18	0,03		50
2	Суп фасолевый на курином бульоне	250	6,5	9,3	13,5	154,0	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	149	38,0	1,9	0,08		175
3	Рагу овощное с мясом и овощами	230	15,2	13,1	36,2	326,0	0,06	0,8	0,1	1,1	40,8	123	42,4	1,6	0,06		706
4	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109	34,3	1,82	0,28		
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
6	Напиток плодово-ягодный	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05	0		

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 9																
Завтрак																
1	Лапшеник с творогом	230	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,5	163	45,2	1,26	0,11	411
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0	948
4	Фрукт	1шт	3,2	2,5	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Салат овощной	60	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	15,5	5,25	0,18	0,03	50
2	Суп крестьянский на курином бульоне	250	6,5	9,3	13,5	154,0	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	149	38,0	1,9	0,08	175
3	Печень по-строгановски	90	15,2	13,1	36,2	326,0	0,06	0,8	0,1	1,1	40,8	123	42,4	1,6	0,06	706
4	Рис отварной рассыпчатый	200	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,3	26,0	0,94	0,11	
5	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109	34,3	1,82	0,28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
7	Напиток витаминизированный	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05	0	

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 10																	
Завтрак																	
1	Плов из мяса с овощами	230	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,5	45,2	1,26	0,11		411	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	8,25	0	0,12			
3	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0	0,03	0		948	
4	Сыр Виола	1шт	11,0	28,0	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	13,0	0,3	0,03			
Обед																	
1	Овощи порционные	60	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	5,25	0,18	0,03		50	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,5	9,3	13,5	154,0	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	38,0	1,9	0,08		175	
3	Рулет мясной с яйцом в соусе	90	15,2	13,1	36,2	326,0	0,06	0,8	0,1	1,1	40,8	42,4	1,6	0,06		706	
4	Гречка отварная рассыпчатая	200	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	26,0	0,94	0,11			
5	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	34,3	1,82	0,28			
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	8,25	0	0,12			
7	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0,05	0			

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 11																	
Завтрак																	
1	Биточек Школьный в соусе	90	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411	
2	Макаронные изделия отварные	200															
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
4	Кисель из концентрата	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0		
Обед																	
1	Салат витаминный	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175	
3	Рыбное суфле с соусом	90	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706	
4	Картофель отварной	200	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.3	26.0	0.94	0.11		
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28		
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12		
7	Чай с сахаром	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0		

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 12																
Завтрак																
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
3	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	948
4	Выпечное изделие	1шт	3,2	2,5	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Овощи порционные	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175
3	Каша пшеничная с мясом по-купечески	230	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0	
													.			

Технолог _____



Пролито, пронумеровано и
скреплено печатью 8
листов
Макарова Е.А.
20 05