

Рацион питания детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания осень 2025 год ООО "Эллада"

Согласовано

Начальник лагеря МОУ "Средняя школа №6" : *Трушина Л.А.*
Бекетова А.А.



27 октября 2025

Неделя 1 День 1 Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

осенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179	21,00	1,40	
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
79/2021	Масло сливочное	7	0,06	5,07	0,09	46,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,15	0	0	
576/2021	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,5	0,60	
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	итого ккал завтрак	557	19,51	19,82	84,69	597,80	0,18	7,90	0,09	2,06	361,07	313,8	58,80	4,86	
	ОБЕД														
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49	
104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,50	4,50	3,80	61,75	0,05	8,50	0,00	2,35	49,50	35,75	16,00	0,65	
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02	
375/2021	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	0,05	0,00	0,02	0,72	24,00	104,4	33,60	0,86	
542/2021	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	26,80	157,50	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,7	4,7	0,37	
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24	8,00	0,90	
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,56	0,15	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,20	0,33	
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,6	26,40	2,20	
	итого ккал обед	930	27,47	28,51	118,79	828,96	0,44	11,94	0,06	7,73	142,70	337,1	107,7	5,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1487	46,98	48,33	203,48	1426,76	0,62	19,84	0,15	9,79	503,77	650,9	166,5	10,7	

Неделя 1 День 2 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
267/2021	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22	77	5	1,01
212/2021	Каша "Геркулесовая" вязкая на молоке	200	8,40	9,20	31,00	236,20	0,18	0,70	0,04	0,74	140,30	224,4	68,88	1,80
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
576/2021	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,5	0,60
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,1	11,00	9,00	2,21
	итого ккал завтрак	620	19,89	19,75	86,19	599,25	0,35	7,70	0,14	2,56	201,37	411,3	110,1	7,54
	ОБЕД													
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42	18,00	0,79
113/2021	Суп картофельный с горохом	250	6,30	3,57	14,60	115,75	0,02	4,75	0,02	0,25	35,32	89,25	34,37	2,02
	Тфтели из говядины с рисом - "ежики"	90	9,40	7,83	11,00	147,40	0,09	0,00	0,02	0,40	41,7	111,4	16,92	1,00
177/2021	Рагу из овощей 2 вариант	150	2,85	6,40	14,00	127,50	0,07	9,00	0,00	2,90	45,10	71,50	33,00	1,32
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
582/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60	103,75	0,02	0,00	0,00	1,17	7,25	22,5	5,00	0,52
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,5	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2
	итого ккал обед	890	28,17	27,65	122,50	847,97	0,41	27,87	0,04	8,82	181,97	453,5	142,5	9,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	48,06	47,40	208,69	1447,20	0,76	35,57	0,18	8,96	383,34	864,8	252,6	16,86

Неделя 1

День 3 Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
пром	Ветчина с индейкой	50	4,5	1,5	2,50	41,5	0,2	0,15	0,05	0,2	13	100,5	13	0,65
229/2021*	Каша "Дружба" с маслом	200	5,08	6,44	26,92	184,00	0,08	1,28	0,04	0,14	126,8	136,6	29,86	0,44
79/2021	Масло сливочное	7	0,06	5,07	0,09	46,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,15	0,00	0,00
576/2021	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,5	0,60
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	0,00	0,00	59,1	45,9	10,5	0,87
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого ккал завтрак	622	19,97	20,58	87,71	616,00	0,76	11,83	0,13	1,26	348,72	418,6	107,1	3,31
	ОБЕД													
129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,30	12,25	97,75	0,07	3,80	0,00	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,40	0,03	0,36	0,05	0,43	17,86	49,3	12,86	0,83
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,50	37,80	242,20	0,21	0,00	0,02	0,60	16	202,4	134,6	4,53
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,4	10,7	4,3	0,9
547/2021	Коржик молочный	60	2,80	4,90	24,80	154,00	0,03	0,00	0,04	0,40	10,80	22,40	4,10	0,31
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2
	итого ккал обед	810	28,30	27,65	117,30	827,35	0,46	4,38	0,11	4,40	90,26	425,1	199,3	9,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1432	48,27	48,23	205,01	1443,35	1,22	16,21	0,24	5,66	438,98	843,7	306,4	12,90

Неделя 1

День 4 Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК															
285/2021	Пудинг творожный запеченный	75	11,30	4,05	15,50		143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,5	157	18,5	0,76	
471/2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10		65,40	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		81,75	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,3	0,00	0,00	
230/2021*	Каша манная молочная	150	4,30	5,63	22,90		153,10	0,05	0,87	0,02	0,32	86,75	77,62	12,93	0,30	
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42		78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3	
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30		38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	7,7	4,2	0,82	
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,1	11,00	9,00	2,21	
	итого ккал завтрак	585	19,97	20,00	84,15		606,55	0,18	8,22	0,06	1,44	283,84	313,7	54,68	4,43	
	ОБЕД															
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60		91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30	
100/2021	Рассольник ленинградский	250	2,75	5,25	13,25		109,50	0,08	5,70	0,00	1,90	13,4	48,8	20,4	1,00	
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32		15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02	
374/2021	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80		175,00	0,10	1,41	0,05	0,99	38,11	137,8	21,41	1,48	
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,95	29,55		184,50	0,06	0,00	0,03	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35		104,07	0,02	7,8	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20	
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30		58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,5	0,27	
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05		103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	2,2	
	итого ккал обед	885	28,13	28,70	118,22		841,32	0,43	22,75	0,09	7,67	135,03	392,7	105,4	8,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	48,10	48,70	202,37		1447,87	0,61	30,97	0,15	9,11	418,87	706,4	160,1	12,95	

возрастная категория 7-11 лет															
Неделя 1			День 5			Пятница									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,26	6,10	37,00	229,00	0,20	1,20	0,04	1,00	133,4	211	42	2,4	
223/2021*															
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,1	11,00	9,00	2,21	
576/2021	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,05	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,5	0,60	
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75	5,25	0,15	
79/2021	Масло сливочное	7	0,06	5,07	0,09	46,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,15	0,00	0,00	
	итого ккал завтрак	572	19,25	20,34	86,39	600,50	0,32	9,00	0,10	2,13	402,62	420,8	85,05	6,01	
	ОБЕД														
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,49	
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	6,95	75,00	0,01	8,00	0,00	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02	
299/2021	Рыба тушенная в томате с овощами(минтай)	90	8,82	2,10	3,90	79,40	0,04	17,00	0,00	1,48	21,86	106	19,9	0,48	
152/2021	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,15	0,15	20,00	0,00	3,28	14,28	75,72	27,15	1,11	
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,4	10,7	4,3	0,9	
542/2021	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	26,80	157,50	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,7	4,7	0,37	
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76	
	итого ккал обед	950	27,59	28,56	119,95	842,80	0,49	48,54	0,04	11,99	146,49	427,4	127,5	6,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1522	46,84	48,90	206,34	1443,30	0,81	57,54	0,14	14,12	553,31	848,2	212,6	12,79	
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ	7421	238,25	241,56	1025,9	7208,50	4,02	160,1	0,86	45,51	2298,3	3914	1098	66,2	
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1484,2	47,65	48,31	205,18	1441,7	0,8	32	0,17	9,1	459,6	782,8	219,6	13,3	

Меню разработано на основе ; Единого сборника технологических нормативов,рецептур блюд кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.академика Е.А.Вагнера" Минздрава России Пермь 2008/ 2021 год
Справочник :Химический состав и калорийность российских продуктов Тутельян В.А. 2012 год