

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №3

Осташков Тверской обл.

И.Г. Михайличенко

2025 год



Примерное десятидневное меню для питания учащихся в летнем оздоровительном лагере «Радуга» при МБОУ СОШ № 3

г. Осташков

Возрастная группа 6,5-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день														
Завтрак														
302	Каша вязкая из пшена и риса с маслом сливочным	200/5	5,80	9,2	31,80	240,00	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
I	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1,32	10,80	8,16	138,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
		540				582,00								
Обед														
ИТОГО:														
	Огурец свежий	60	0,80	0,10	2,8	15,00								
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками и рисом	250	1,70	2,70	16,20	97,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,25	38,25	1,83
498	Комплета рубленая из птицы	90	18,63	20,16	9,00	294,30	0,04	0,14	173,7	0,38	61,58	135,81	10,36	1,49
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,03	0,12			145,44	19,71	15,80	0,43
648	Кисель	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,01	0,54	0,0	0,74	44	1	0	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Тортини с джемом	28	2,00	4,00	17,00	107,00								
ИТОГО:		828				1093,30								
Второй день														
Завтрак														
413	Сарделька отварная	90	11,00	24,00	1,67	273,33	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
511	Рис отварной	150	4,80	12,00	47,60	326,00	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	30	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,02	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:		500				776,33								
Обед														

142	Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,70	20,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	54,6	26,1	1,23
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,00	4,90	14,30	110,00	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
388	Котлета рыбная	90	11,70	7,92	13,68	176,40	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,01	100	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25								
	Печенье Чоко пай	35	1,00	5,00	18,00	123,00								
	ИТОГО:	835				833,40								
Третий день														
Завтрак														
366	Запеканка из творога с повидлом	180/20	18,06	12,18	41,3	415,2	0,04	0,15	45,0	0,6	97,5	141,0	16,5	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,00	58,00	0,00	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
6	Бутерброд с колбасой п/к	60	8,40	12,34	12,34	200,57								
	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	62,40								
	ИТОГО:	560				736,17								
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
436	Жаркое по-домашнему	200	22,25	12,25	27,00	312,50	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,03	20,2	2,0
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	ИТОГО:	700				687,50								
Четвертый день														
Завтрак														
309	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,60	3,60	29,00	176,00	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
	Круассан с повидлом	100	8,00	21,00	43,00	203,00	0,01	100	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ИТОГО:	505				569,00								
Обед														
	Огурцы свежие	60	0,80	0,10	3,60	30,00								
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,4	10,4	136,0	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83

492	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	308,00	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Банан	220	3,00	1,00	42,00	192,00								
ИТОГО:		980				909,00								
Пятый день														
Завтрак														
311	Каша манная с маслом сливочным	200/5	3,00	8,20	20,00	172,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
3	Бутерброд с сыром	30/30	8,06	13,54	12,51	210,86	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,0	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Печенье Чоко пай	35	1,30	6,20	14,30	121,10	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00								
ИТОГО:		600				594,96								
Обед														
	Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,70	20,00								
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,90	9,90	121,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23
374	Рыба, тушеная в сметане с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,10	11,70	2,10
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
ИТОГО:		810				703,00								
Шестой день														
Завтрак														
302	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	2,40	6,00	23,80	163,00	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
392	Напиток кофейный	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00								
ИТОГО:		665				710,77								
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
451	Котлета мясная	90	16,11	7,11	14,40	189,00	0,04	21,6	0,0	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
541	Рагу овощное	150	5,25	16,65	26,25	280,50								

699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,9	0,00	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	ИТОГО:	740				790,50								
Седьмой день														
Завтрак														
302	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,20	33,20	238,00	0,42	0,0	2,43	4,06	13,64	166,5	29,28	2,43
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Изделие слоеное «Бантик»	50	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00								
	ИТОГО:	555				551,00								
Обед														
	Огурцы свежие	60	0,80	0,10	5,60	30,00								
132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,01	0,27	10,5	0,03	1,2	25,65	12,9	0,
487	Птица отварная	90	14,13	8,01	0,36	129,60	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,25
332	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,1	0,07	0,0	0,1	17,3	14,1	5,2	0,76
648	Кисель	200	0,00	0,00	40,20	158,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	ИТОГО:	800				816,10								
Восьмой день														
Завтрак														
302	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,00	8,20	33,20	238,00	0,11	0,0	0,0	0,24	19,32	95,4	12,0	0,96
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	32,4	0,0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
3	Бутерброд с сыром	30/30	8,06	13,54	12,51	210,86	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Сок	200	0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	665				722,86								
Обед														
	Помидоры свежие	60	0,80	0,10	5,60	30,00								
134	Суп крестьянский с пшеном	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
437	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167,20	20,31	0,82
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	8,00	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24

	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		800	828,80											
Девятый день														
Завтрак														
333	Макароны с сыром	200	10,80	12,34	21,30	334,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4
	Изделие слоеное «Бантик»	50	8,00	21,00	43,00	203,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00								
ИТОГО:		550	628,00											
Обед														
	Огурцы свежие	60	1,10	0,20	3,70	30,00								
139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95
284	Запеканка картофельная с мясом	200	24,11	11,74	27,49	295,87	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		760	700,87											
Десятый день														
Завтрак														
305	Каша овсяная с маслом сливочным	200/5	5,60	14,60	36,00	194,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
392	Напиток кофейный	200	2,40	6,00	23,80	163,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:		665	749,57											
Обед														
	Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,70	20,00								
135	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83
431	Печень по-строгановски	90	13,60	13,60	3,90	195,00	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	2,30	21,10	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
ИТОГО:		800	757,00											

Сборник технических нормативов- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. 2004 год