УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 1

Дягилева М.В. _____
25"октября" 2025г.

Примерное семидневное меню- 7 дней. Сезон: весенний оздоровительный лагерь
общеобразовательной школы № " 1 " город Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. В-1	А	Е	С	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	3 день													
	ЗАВТРАК													
384/13	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,3	10,93	25,25	204	0,12	0,1	1,05	0,52	52	101	44	1,33
1/13	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	68,286	0,04	0,02	0,04	0	43,84	104	22	0,5
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	170,4	136,8	34,2	1,25
/13	Печенье(пирожное)	50	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итго	**515**	**23,84**	**32,46**	**120,58**	**871,726**	**0,404**	**0,23**	**1,78**	**2,01**	**366,74**	**471,2**	**119,24**	**5,33**
	11-00часов													
	Сок фруктовый	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**140**	**0**	**0**	**0,28**
	ОБЕД													
170/13	Борщ с капустой и картоф, курой,сметаной	250/5	6,872	10,126	13,29	163,2	0,05	0,24	1,53	10,82	41,93	48,81	22,65	1,01
608/13	Биточки из говядины с соусом	80/50	14,24	14	11,44	258,8	0,08	0	0,05	0,34	31,2	113	65	2,24
679/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	10,35	63,9	267	0,09	0,03	0,13	3,59	26,64	58,7	18,55	0,67
/13	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,795	0,012	0	0,03	0,995	9,392	38,115	0	0,135
/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18	75	0,3	0,12	2,3	20	0	0	0	0
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	итого	**875**	**36,732**	**35,366**	**148,98**	**968,115**	**0,63**	**0,39**	**5,33**	**35,745**	**136,912**	**368,725**	**124,7**	**5,665**
/13	**яблоко**	**104**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,54**	**0,008**	**0**	**0**	**3,7**	**17,68**	**13,31**	**5,85**	**0,118**
	всего	**1690**	**61,972**	**68,426**	**279,56**	**1977,381**	**1,062**	**0,62**	**7,11**	**45,455**	**661,332**	**853,235**	**249,79**	**11,393**
	4 день													
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер.цен н.ккал	Витамины,мг. В-1	А	Е	С	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
469/13	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	10,3	11,7	25,6	248	0,11	25,6	0,04	0,23	65,9	15,8	352	8,56
942/13	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	75	0	0	0	0,27	86	22	11,73	0,02
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итого	**525**	**19,2**	**15,38**	**71,98**	**519,44**	**0,214**	**25,62**	**0,68**	**1,1**	**285,4**	**189,2**	**394,63**	**10,07**
11,00час	**Напиток Валетек**	**200**	0	0	18	75	0,3	0,12	2,3	20	0	0	0	0
	ОБЕД													
240/13	Суп-пюре картофельный с гренками	250/10	5,2	6,3	29,1	199,22	0,15	0,06	0,41	6,06	36,13	88,7	76,9	8,45
591/13	Гуляш из говядины	30/30	13,9	6,5	4	132	0,08	0	0,05	0,45	39,07	175	48,53	2,15

688/13	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,09	0,03	0,13	3,59	26,64	58,7	18,55	0,67
/13	Помидор свежий	50	0,45	0,05	1,45	8,255	1	0	0,21	7,5	9,392	25,41	6	0,135
868/13	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0,8	152	51	21	0,086
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	итого	**850**	**32,59**	**19,89**	**142,85**	**884,295**	**1,418**	**0,09**	**2,09**	**18,4**	**290,982**	**508,91**	**189,48**	**13,101**
/13	**апельсин**	**130**	**1,8**	**0,4**	**16,8**	**79,98**	**0,064**	**0,09**	**0,3**	**15,5**	**36,85**	**27,5**	**20**	**0,38**
	всего	**1705**	**53,59**	**35,67**	**249,63**	**1558,715**	**1,996**	**25,92**	**5,37**	**55**	**613,232**	**725,61**	**604,11**	**23,551**

5 день

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3/13	Помидор свежий	50	0,45	0,05	1,45	8,255	1	0	0,21	7,5	9,392	25,41	6	0,135
438/13	Омлет натуральный с маслом	110/5	11,7	15,8	2,1	197	0,3	0,09	0,03	0,17	227,59	213	35,4	1,4
959/13	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	0,06	0,03	0,02	0,52	163,15	149,7	39,45	1,31
13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итого	**520**	**19,65**	**19,83**	**49,13**	**452,695**	**1,434**	**0,12**	**0,9**	**8,19**	**414,632**	**448,51**	**97,75**	**4,235**
11-00час.	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**140**	**0**	**0**	**0,28**
	ОБЕД													
206/13	Суп картофельный с бобовыми,курицей	250	11,062	9,786	22,3	224,2	0,15	0,25	0,8	5,67	22,83	69,89	19,09	1,13
618/13	Тефтели из говядины	50/50	7,25	20,5	16,37	321	0,2	0,04	0,1	0,6	66	206	6	2,3
682/13	Рис отварной	150	3,8	6,15	38,62	228	0,02	0,02	0,19	0	3,67	49,95	16,22	0,33
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0	0	0,8	240	36	12	4,2
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
43/13	Салат из свежей капусты	100	1,7	5	9,8	91	0,012	0	0,03	0,995	9,392	38,115	0	0,135
	итого	**900**	**30,952**	**42,276**	**159,89**	**1186,52**	**0,49**	**0,31**	**2,41**	**8,065**	**369,642**	**510,055**	**71,81**	**9,705**
/13	**Яблоко свежее**	**94**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,54**	**0,008**	**0**	**0**	**3,7**	**17,68**	**13,31**	**5,85**	**0,118**
	всего	**1714**	**52,002**	**62,706**	**219,02**	**1776,755**	**1,952**	**0,43**	**3,31**	**23,955**	**941,954**	**971,875**	**175,41**	**14,338**

6 день

№ сб/р /	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/13	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	68,286	0,04	0,02	0,04	0	43,84	104	22	0,5
235/13	Суп молочный с макаронными изд.	250	4,3	4,6	15	118	0,08	0,1	0,19	0,52	194,5	73,1	184	0,33
944/13	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0,8	170	55	12,27	0,021
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итого	**533**	**8,28**	**12,33**	**53,01**	**355,726**	**0,194**	**0,12**	**0,87**	**1,32**	**422,84**	**292,5**	**235,17**	**2,241**
11-00час.	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**140**	**0**	**0**	**0,28**
	ОБЕД													
129/13	Рассольник Ленинградский с курой,сметаной	250/5	7,862	8,686	20,1	192,2	0,14	0,21	2,42	6,72	30,1	85,8	33,4	1,16
516/13	Тефтели из рыбы в соусе	100	6,4	3,5	6,17	81	0,09	0,01	45	0,35	37,5	217,5	41,78	0,85
694/13	Картофельное пюре	150	3,04	4,96	20,7	140	0,135	0,04	0,15	10,74	39	85,5	28,5	1,05
/13	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,795	0,012	0	0,03	0,995	9,392	38,115	0	0,135
/13	Кисель с витаминами"Валетек"	200	0	0	16,17	64	0,01	0	0	55	11	0	0	1,2
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	итого	**845**	**24,192**	**18,036**	**105,49**	**681,315**	**0,485**	**0,26**	**48,89**	**73,805**	**154,742**	**537,015**	**122,18**	**6,005**
/13	**Груша**	**150**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,54**	**0,008**	**0**	**0**	**3,7**	**17,68**	**13,31**	**5,85**	**0,118**
	всего	**1728**	**33,872**	**30,966**	**168,5**	**1174,581**	**0,707**	**0,38**	**49,76**	**82,825**	**735,262**	**842,825**	**363,2**	**8,644**

1 день

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,						вещества			
							В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/13	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	68,286	0,04	0,02	0,04	0	43,84	104	22	0,5
384/13	Каша пшенная молочная	250	5,8	9,2	31,8	240	0,186	0,084	0,24	0,42	138,2	209,8	55,4	1,46
958/13	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134	0,07	0,02	0,02	1,49	170,4	136,8	34,2	1,25
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итого	**510**	**11,84**	**18,53**	**82,13**	**551,726**	**0,37**	**0,124**	**0,94**	**1,91**	**366,94**	**511**	**128,5**	**4,6**
11-00час.	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**140**	**0**	**0**	**0,28**
	ОБЕД													
187/13	Щи из свежей капусты с курицей,сметаной	250/5	6,862	8,486	10	145,2	0,16	0,012	4,3	13,57	44,5	101,75	16,645	0,495
608/13	Котлета из говядины	100	14,24	14	11,44	258,8	0,08	0	0,05	0,34	31,2	113	65	2,24
716/13	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	0,135	0,04	0,15	10,61	39	85,5	28,5	1,05
/13	Помидор свежий	50	0,45	0,05	1,45	8,255	1	0	0,21	7,5	9,392	25,41	6	0,135
1014/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75	0,01	0	0	97,5	120	150	2	0,03
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	итого	**875**	**30,592**	**27,176**	**96,09**	**782,575**	**1,483**	**0,052**	**6**	**129,52**	**271,842**	**585,76**	**136,645**	**5,56**
/13	**яблоко**	**108**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,54**	**0,008**	**0**	**0**	**3,7**	**17,68**	**13,31**	**5,85**	**0,118**
	всего	**1693**	**43,832**	**46,306**	**188,22**	**1471,841**	**1,881**	**0,176**	**6,94**	**139,13**	**796,462**	**1110,07**	**270,995**	**10,558**

7 день

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,						вещества			
							В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
469/13	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	10,3	11,7	25,6	248	0,11	25,6	0,04	0,23	65,9	15,8	352	8,56
942/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0,27	86	22	11,73	0,02
13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3,6	0,48	22,68	109,44	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	итого	**535**	**14**	**12,18**	**63,28**	**417,44**	**0,184**	**25,6**	**0,68**	**0,5**	**166,4**	**98,2**	**380,63**	**9,97**
11-00час.	**Сок фруктовый**	**200**	**1**	**0,2**	**0,2**	**92**	**0,02**	**0**	**0**	**4**	**140**	**0**	**0**	**0,28**
	ОБЕД													
208/13	Суп с макаронными изделиями, курицей	250	7,262	9,486	15,7	178,2	0,3	0,1	1,2	6,5	85	73	21,6	3,1
486/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/75	13,87	17,85	6,53	150	0,09	0,01	45	3,35	37,5	217,5	41,78	0,85
682/13	Рис отварной	150	3,8	6,15	38,62	228	0,02	0,02	0,19	0	3,67	49,95	16,22	0,33
16/13	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,795	0,012	0	0,03	0,995	9,392	38,115	0	0,135
/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18	75	0,3	0,12	2,3	20	0	0	0	0
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6,54	0,84	41,4	198,32	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	итого	**940**	**31,822**	**34,376**	**121,2**	**835,315**	**0,82**	**0,25**	**50,01**	**30,845**	**163,312**	**488,665**	**98,1**	**6,025**
/13	**Апельсин**	**140**	**1,8**	**0,4**	**16,8**	**79,98**	**0,064**	**0,09**	**0,3**	**15,5**	**36,85**	**27,5**	**20**	**0,38**
	всего	**1815**	**48,622**	**47,156**	**201,48**	**1424,735**	**1,088**	**25,94**	**50,99**	**50,845**	**506,562**	**614,365**	**498,73**	**16,655**

2 день

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,						вещества			
							В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
/13	Шоколад Аленка	85	1,8	0,4	16,8	79,98	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
	Батончик Сливочное Чудо	40	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
/13	Батончик Сливочное Чудо	40	10,5	12,2	45	356	0,1	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,86
	Сок фруктовый	1000	0,145	0	58,2	242,5	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
	всего	**1125**	**12,445**	**12,6**	**120**	**678,48**	**0,22**	**0,18**	**0,06**	**4**	**312**	**138**	**4,28**	**2**

	Всего 7-ми дневное меню		**306,335**	**303,83**	**1426,41**	**10062,488**	**8,906**	**53,646**	**123,54**	**401,21**	**4566,8**	**5256**	**2166,5**	**87,139**

Использованы документы:

1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть2 2015г. дополнениями,2013год,Уральский региональный центр питания.

2 СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (ООО "Издательство" Арий") 2013г.

В двухнедельном меню в питании детей используем обогащенные пищевые продукты- соль йодированная, хлеб «Крестьянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8», хлеб «Чусовской» из смеси ржаной и пшеничной муки1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах ведется витаминизации третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Компота из кураги, Компота из смеси сухофруктов,; Сок фруктовый, Напиток из шиповника, напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек».

Для приготовления блюд из свежих овощей используется урожай 2023 года. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки).