

Согласовано:
Начальник лагеря
_____ Р.В.Лебедева

Утверждаю: приказ № _____ 2025г.
директор МБОУ СОШ с. Дубовое
_____ Л.М.Пригородова



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ДУБОЧЕК» С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

лето 2025

7-10лет

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	40	4,7	11,7	0,5	126	0,065	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
139	Капуста тушенная	150	3,0	5,4	15,9	124,5	0,045	25	0	1,5	87	60	30	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
	ИТОГО:		20,81	22,84	71,6	539,1	0,258	27,601	50	2,02	373,1	392,4	88	5,9
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	60	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Суп перловый со сметаной	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
241	Мясо отварное	100	28	6	6	200	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
310	Картофель отварной	160	3,2	5,2	22,88	151,36	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
330	Соус сметанный	50	1	1,4	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200	0,08	20,0	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО:		46,45	20,86	149,86	912,66	2,412	69,15	15	3,05	187,3	742,45	227,5	11,89
	Итого за весь день:		67,26	43,7	221,46	1451,76	2,67	96,751	65	5,07	560,	1134,8	315,5	17,79

Возрастная категория: 7-10 лет

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
403	Оладьи с молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	1	12,35	5,75	0	100,5	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	ИТОГО:		22,85	17,05	85	585,5	0,29	2,8	50	3,6	170	287	70	2,9
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0,9	0	186	1,0	137,25	294,75	81	7,65
290	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
171	Каша перловая рассыпчатая	160	4,82	8,71	30,66	220,35	0,16	0	0	0	16	96	65	2,2
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:		37	51,62	124,24	1080,05	1,322	30,4	186	2,7	267,5	701,7	222	20,69

	Итого за день:		59,85	68,67	209,24	1665,55	1,612	33,2	236	6,3	437,55	988,7	292	23,59
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	------------	------------	---------------	--------------	------------	--------------

Возрастная категория: 7-10лет

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405	0,06	0,6	10	2,0	140	192	50	0,9
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		17,51	21,46	103	695	0,103	0,691	52,5	2,13	263,4	364,6	60,8	1,86
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	300	4,3	6,18	24,63	171,51	0,03	14,4	0	0,9	72	228	30	1,2
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
309	Макаронные изделия отварные	160	5,1	7,5	23,5	213	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: груша	1	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	ИТОГО:		30,7 1	23,64	154,75	857,01	0,312	33,5	0	5,1	198, 3	591,35	123	11,7 4
	Итого за день:		48	45	257,75	1552,01	0,415	34,191	52,5	7,23	461, 7	955,95	183,8	13,6

Возрастная категория: 7-10 лет

4 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	150/30	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	Кондитерские изделия	10	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	ИТОГО:		44,87	26,85	126,9	891,6	2,178	1,30 1	90	4,52	234, 6	395, 9	53	4,3
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60	1,39	14,4	0	0	54	153	27	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0

	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	ИТОГО:		23,86	20,76	102,89	704,6	1,71	37,5	15	3,65	211,5	455	113	5,9
	Итого за день:		68,73	47,61	229,79	1596,2	3,888	38,801	105	8,17	446,1	850,9	166	10,2

Возрастная категория: 7-10 лет

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
209	Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	ИТОГО:		16,81	13,45	44,43	373	0,233	0,69	162,5	10,31	156,6	292	31,8	2,32
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
265	Плов	100/160	19,4	9,5	34,7	301	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8

	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		32,43	19,75	137,87	874,25	0,345	100,801	26	6,26	257,6	487,4	182,6	6,96
	Итого за день:		49,24	33,2	182,3	1247,25	0,578	101,5	188,5	16,57	414,2	779,4	214,4	9,28

Возрастная категория: 7-10 лет

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша манная жидкая на молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0	1,93	0	0		28	112	42,6	1,3
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		12,9	13,95	70,48	584	1,953	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,4	3,06

ОБЕД

71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном	250	6,49	5,57	8,29	98,9	0,07	6,4	0	0	34	120	18	0,7

	бульоне													
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,1	6,0	13,1	120	0,01	5	15	0,05	11,5	21	7	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: банан	1	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		31,1	25,83	150,15	827,68	0,32	32,6	15	1,9	113	393	123	7,4
	Итого за день:		43,9	39,78	220,63	1411,68	2,273	32,69 1	57,5	2,03	163	647, 6	182,4	10,4 6

Возрастная категория: 7-10 лет

7 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		17,91	12,66	69,97	466	0,243	0,69 1	62,5	10,1 3	136	272, 6	26,8	1,36
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3

82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2
289	Рагу из птицы	100/150	16,25	10,0	27,75	290	0,2	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:		26	21,64	116,62	808,48	0,52	35,9	0	1,65	145,5	482	127	10,6
	Итого за день:		43,91	34,3	186,59	1274,48	0,763	36,6	62,5	11,8	281,5	754,6	153,8	11,96

Возрастная категория: 7-10 лет

8 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
175	Каша пшенная на молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06	1,45	0	0	0	28	112	43	1,3
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		12,89	14,02	70,48	584,06	1,473	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,8	3,06
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3

96	Суп перловый со сметаной	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
279	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
	Кондитерские изделия	10	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	ИТОГО:		24,54	37,02	133,61	949,68	4,27	27,8	5	6,65	240,5	564,5	190,5	8,35
	Итого за день:		37,43	51,04	204,09	1533,74	5,743	27,891	47,5	6,78	290,5	819,1	250,3	11,41

Возрастная категория: 7-10лет

9 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
219	Сырники из творога	100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,09	0,03	90	1,2	195	282	33	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	ИТОГО:		24,16	17,85	51,31	470	0,093	2,32	132,5	1,31	211,6	397	43,8	2,27
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0	0	0	24	85,3	22	0,8

103	(вермишель)													
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17,6	12,5	8,1	215	0,11	2,8	30	4,5	107	184	56	1,7
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,04	178,4	0,005	0	0	0,2	4,64	87	29	0,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		31,34	29,47	150,99	878,15	0,435	99,05	60	5,8	235,6	491,8	157,5	7,88
	Итого за день:		58,5	51,32	202,3	1372,15	0,528	101,37	192,5	7,11	447,2	888,8	201,3	10,15

Возрастная категория: 7-10 лет

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	159	15,3	13,8	0,9	183	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,92	46,2	0,036	0	0	0,2	6,4	27,9	6	0,87
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		26,02	18,74	58,16	469,2	0,116	0,002	100	0,42	50,8	211,5	32	3,01
ОБЕД														

71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64
256	Мясо тушеное	100/50	10,6	10,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	160	5,1	7,5	30,5	213	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2	0,096	0	0	0,6	14,4	74,6	16	2,32
341	Фрукты свежие: груши	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		32,6	28,84	139,55	836,6	0,586	114,9	24	4,94	265,8	721,6	149,2	10,9
	Итого за день:		58,62	49,58	197,71	1305,8	0,702	114,9	124	5,36	316,6	933,1	181,2	13,91

Возрастная категория: 11-15 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	1	4,7	11,7	0,5	126	0,065	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,4	15,9	124,5	0,045	25	0	1,5	87	60	30	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
	ИТОГО:		10,84	17,4	47,94	369,5	0,258	25,601	0	1,07	373,1	392,4	52	3,74
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник на мясном бульоне	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
241	Мясо отварное	100	28	6	6	200	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
310	Картофель отварной	180	3,6	5,85	25,74	170,28	0,168	24,46	0	0,168	20,25	91,12	37,125	1,35
330	Соус сметанный	50	1	1,4	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200	0,08	20,0	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО:		46,85	21,51	152,72	931,58	2,43	71,86	15	3,068	189,55	752,57	231,625	12,04
	Итого за весь день:		67,66	44,35	224,32	1470,68	2,688	99,461	65	5,09	562,6	1144,9	319,62	17,94

Возрастная категория: 11-15 лет

2 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	200	12,35	5,75	0	100,5	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	ИТОГО:		22,85	17,05	85	585,5	0,29	2,8	50	3,6	170	287	70	2,9
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0,9	0	186	1,0	137,25	294,75	81	7,65
290	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
171	Каша перловая рассыпчатая	150	5,42	9,8	34,5	248	0,19	0	0	0	18	108	73,12	2,47
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:		37,60	52,71	128,08	1107,70	1,35	30,40	186,0	2,70	269,5	713,70	230,12	20,96
	Итого за день:		60,45	69,76	213,08	1693,20	1,64	33,20	236,0	6,30	439,5	1000,7	300,12	23,86

Возрастная категория: 11-15 лет

3 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	200	8,0	14,2	49	405	0,06	0,6	10	2,0	140	192	50	0,9
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		17,5	21,46	96	695	0,103	0,691	52,5	2,13	263,4	364,6	60,8	1,86
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	250	4,3	6,18	24,63	171,51	0,03	14,4	0	0,9	72	228	30	1,2
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,73	8,43	31,58	239,6	0,07	0,03	0	3,0	15	42	10	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	34	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8

338	Фрукты свежие: груша	1	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	ИТОГО:		33,18	24,04	167,81	876,21	0,342	33,5	0	5,32	203,3	605,65	125,25	11,82
	Итого за день:		48,6	45,5	243,81	1571,2	0,445	34,191	52,5	7,45	466,7	970,25	186,05	13,7

Возрастная категория: 11-15 лет

4 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	Кондитерские изделия	35	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	ИТОГО:		40,7	26,41	108,34	830	2,013	1,301	90	4,52	234,6	395,9	45	2,87
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60	1,39	14,4	0	0	54	153	27	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7
128	Пюре картофельное	150	4,2	7,9	31,5	216	0,18	6,63	6	0,5	50	100	37	1,2
	Хлеб ржаной	40	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6

342	Компот из свежих плодов	200	1,3	-	29,89	116	0,03	8,3	0	-	37	12	12	2,4
	ИТОГО:		24,7	21,3	106,39	728,6	1,74	38,2	16	3,95	216,5	466	117	6,1
	Итого за день:		69,57	48,15	233,29	1620,2	3,918	39,5	106	8,47	451,1	861,9	170	10,4

Возрастная категория: 11-15 лет

5 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
209	Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	ИТОГО:		16,81	13,45	44,43	373	0,233	0,69	162,5	10,31	156,6	292	31,8	2,32
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
265	Плов	260	19,4	9,5	34,7	301	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8

	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		27,65	19,75	137,87	874,25	0,345	100,801	26	6,26	257,6	487,4	182,6	6,96
	Итого за день:		44,46	33,2	182,3	1247,25	0,578	101,5	188,5	16,6	414,2	779,4	214,4	49,24

Возрастная категория: 11-15 лет

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0	1,93	0	0		28	112	42,6	1,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		12,89	13,95	70,48	584	1,953	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,4	3,06
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9	0,07	6,4	0	0	34	120	18	0,7
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,7	6,3	15,1	130	0,01	5	15	0,05	11,5	21	7	0,3
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1

	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		31,0 7	25,83	152,15	837,68	0,32	32,6	15	1,9	113	393	123	31,0 7
	Итого за день:		44	39,78	222,63	1421,68	2,273	32,7	57,5	2,03	163	647, 6	182,4	44

Возрастная категория: 11-15 лет

7 день

№ рец.	Прием 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
ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		17,91	12,66	69,97	466	0,243	0,7	62,5	10,1 3	136	272, 6	26,8	1,36
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2
289	Рагу из птицы	100/180	18,35	13,0	29,85	326	0,4	11,8	0	0,9	47	264,4	62	3,9
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1

350	Кисель (концентрат)	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:		28,1	24,64	118,72	844,48	0,72	36,2	0	1,85	152,5	511,4	134	11
	Итого за день:		46,01	37,3	188,69	1310,5	0,963	36,9	62,5	11,98	288,5	784	160,8	12,36

возрастная категория: 11-15 лет

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	9,64	10,27	35,88	387,06	1,45	0	0	0	28	112	43	1,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		15,89	14,02	70,48	584,06	1,473	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,8	3,06
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник на мясном бульене	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
279	Тефтели	100	9,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	31,5	216	0,18	6,63	6	0,3	50,6	100	37	1,2

759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	-	-	0,4	12	63	13	2,1
	Кондитерские изделия	35	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	ИТОГО:		26,96	37,94	137,11	973,68	4,3	28,53	6	6,75	246,1	575,5	194,5	8,55
	Итого за день:		42,85	51,96	207,59	1557,7	5,773	28,621	48,5	6,88	296,1	830,1	254,3	11,61

Возрастная категория: 11-15 лет

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
219	Сырники из творога	100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,09	0,03	90	1,2	195	282	33	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	ИТОГО:		24,16	17,85	51,31	470	0,093	2,32	132,5	1,31	211,6	397	43,8	2,27
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0	0	0	24	85,3	22	0,8
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17,6	12,5	8,1	215	0,11	2,8	30	4,5	107	184	56	1,7
304	Рис отварной	180	4,5	6,3	32,08	200,7	0,006	0	0	0,3	5,22	100,4	32,62	0,72

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	-	-	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		31,83	29,95	156,03	900,45	0,436	99,05	60	5,9	236,2	505,2	161,1	8,02
	Итого за день:		55,99	47,8	207,34	1370,45	0,529	101,37	192,5	7,21	447,8	902,2	204,9	10,29

Возрастная категория: 11-15 лет

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	159	15,3	13,8	0,9	183	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:		26,02	18,74	58,16	469,2	0,116	0,002	100	0,42	50,8	211,5	32	3,01
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64

256	Мясо тушеное	100/50	13,6	10,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	5,73	8,43	38,58	239,6	0,07	0,03	0	3,0	15	42	10	1,0
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб ржаной	40	8,3	0,88	37,12	123,2	0,096	0	0	0,6	14,4	74,6	16	2,32
341	Фрукты свежие: груши	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:		36,23	26,89	147,05	837	0,566	105,43	0	5,75	244,3	724,2	144,6	10,76
	Итого за день:		62,25	53,91	175,07	866,02	30,586	136,45	32,02	38,77	278,3	759,2	180,6	47,78

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий», 2006; - 680 с.:ил

3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.

4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.