



УТВЕРЖАЮ для  
 Директор МБОУ Заворондской СОШ  
 В. В. Жукова

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд для детей в возрасте от 7 до 10 лет в лагерях  
 с дневным пребыванием в летний период 2024-2025 учебного года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, г					Минеральные в-ва, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак: Бутерброд с маслом Вермишель отварная с тертым сыром Чай  Обед: Салат из моркови Щи из свежей капусты Гречка рассыпчатая Котлеты Отвар шиповника Хлеб Бутерброд с маслом (с повидлом)  Итого:  Завтрак: Бутерброд с сыром Плов с отварным мясом Чай  Обед:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		75/10	6,3	2,7	37,4	244,1	0,16		0,2			29,9	61,8	49,05	2,12	
		200/15	13,4	11,7	41,7	240,8	0,15	0,7	0,02	4,4		259,4	207	41,4	1,6	
		200/15	0,2	0,51	15,12	58,71	0,07	10				0,49	0,8	4,4	0,8	
		100/10	1,5	2,1	12	70,8	0,06	4,8	0,015	10,9		57,1	58,2	44,1	0,7	
		250	6,5	7,2	12,5	139,8	1	42,7	0,02	1,2		49,8	98,3	71,3	1,5	
		100	12,6	3,3	65	347	0,43					55	398	78	6,6	
		78	16,2	11,1	11,2	200	0,09	1		2,5		18,3	177	24,6	2,4	
		200/15	0,8		10	44,2	0,03	240		11,6		13,2	4	4	5,6	
		100	5,51	1	32,08	190	0,18					21	174	57	3,6	
		75/10	3,12	1-208	27,862	119						30,2	70	50,2	2,18	
			66,13	39,61	264,862	1654,41	4,17	299	0,255	30,6		534,4	1249	424,1	27,1	
			75/10	8,3	3,35	37,3	205,5	0,17	0,28		13	131,7	114	54,3	2,21	
			250/5	13,79	16	38,02	412	1,2	8,6	0,02	12,6	50,3	187	31,5	1,4	
			200/15	0,2	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8	



День 5	Суп Вермишелевый на м.к.б	250	6,7	7,3	19,4	170,3	0,2	10,7	0,02	1,3	19,3	92,5	25,4	1,4	
	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,9	31,2	27,7	423,5	0,3	31,8	0,02	1,1	127,6	326	68	22,5	
	Салат из свеклы	100	2	9,9	12,3	145	0,02	10			37	43	43	1,4	
	Хлеб	100	5,51	1	32,08	190	0,18				21	174	57	3,6	
	Отвар шиповника	200/15	0,8		10	44,2	0,03	240		11,6	13,2	4	4	5,6	
	Банан	100	1,5		21	91	0,04	10			8	28	42	0,6	
	<b>Итого:</b>		50,94	82,51	192,37	1548,11	1,06	314	0,19	14,6	364,7	924	316	37,8	
	<b>Завтрак:</b>														
	Чай	200/15	0,2	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8	
	Омлет	70	16,4	5,63	13,8	90,3	0,05	3	0,15		47,5	102	27,1	1,16	
Бутерброд с маслом (с повидлом)	75/10	3,12	1,208	27,862	119	2				30,2	70	50,2	2,18		
День 6	<b>Обед:</b>														
	Борщ на м.к.б	250	6,5	7,2	12,5	139,8	1	42,7	0,02	1,2	49,8	98,3	71,3	1,5	
	Вермишель отварная с тертым сыром	200	13,4	11,7	41,7	240,8	0,15	0,7	0,02	4,4	295,4	207	41,4	1,6	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,4	3,3	19,6	119,5	0,03	1	0,02	1,5	129,8	101	14	0,3	
	Салат из свежих огурцов	100	0,9	2	2,7	32	0,04	12,6		1,5	30,4	44,4	15,8	0,6	
	Хлеб	100	5,51	1	32,08	190	0,18				21	174	57	3,6	
	Бутерброд с сыром	75/10	8,3	3,35	37,3	205,5	0,17	0,28		13	131,7	114	54,3	2,21	
	<b>Итого:</b>		57,73	34,69	202,662	1195,61	3,69	70,3	0,21	21,6	736,3	911	335,5	13,95	
	<b>Завтрак:</b>														
	Бутерброд с маслом	75/10	6,3	2,7	37,4	244,1	0,16		0,2		29,9	61,8	49,05	2,12	
Каша манная молочная	200	5,06	12,1	25,09	230	0,07	1,2	0,08		106,1	122	26,4	0,1		
Чай	200/15	0,2	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8		
День 7	<b>Обед:</b>														
	Суп из сборных овощей со сметаной	250/5	2	5,4	11,3	101,2	0,08	18,2	0,03	0,6	25	46,4	24	0,8	
	Пюре картофельное	200	4,8	5,5	33,5	213	0,25	40,2	0,024	8,1	45,5	125	48,9	1,8	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	17,6	19,6	7	257,8	0,09	1,5	0,045	13,4	86,6	223	37,3	2,4	
	Хлеб	100	5,51	1	32,08	190	0,18				21	174	57	3,6	
	Отвар шиповника	200/15	0,8		10	44,2	0,03	240		11,6	13,2	4	4	5,6	
	Груша	100	0,4		9,5	57	0,02	5			19	16	12	0,45	
	<b>Итого:</b>		42,67	46,81	180,99	1396,01	0,95	316	0,38	33,7	346,8	773	263,1	17,67	
	<b>Завтрак:</b>														
	Бутерброд с сыром	75/10	8,3	3,35	37,3	205,5	0,17	0,28		13	131,7	114	54,3	2,21	
Творожно-манная запеканка	70	8,9	6,53	20,65	135,5	0,03	2,5	0,03		83,1	115	13	0,35		
Чай	200/15	0,2	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8		
<b>Обед:</b>															
Салат из свеклы	100	1,1	2	9,1	57,3	0,02	11,5		90	31,4	33,1	32,6	1,2		

День 9		День 10		День 11	
<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>	
Бутерброд с маслом	75/10	Бутерброд с колбасой	75/20	Бутерброд с сыром	75/10
Вермишель отварная с тертым	200	Каша гречневая рассыпчатая	52	Каша пшеничная молочная	200/15
Чай	200/15	Чай	200/15	Чай	200/15
<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>	
Суп рисовый на м.к.б	250	Суп фасолевым на м.к.б	250	Ши из свежей капусты	250
Салат из свежих огурцов с зеленью	8,08	Сложный гарнир	250	Сосиска	49
Пюре картофельное	100	Куры отварные	250		
Котлета рыбная жареная	200	Хлеб	80		
Хлеб	80	Какао с молоком	100		
Отвар шиповника	100	Зефир	200		
Банан	200/15		20		
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	
	56,59		55,23		6,5
	38,94		61,47		6,02
	247,16		172,69		7,2
	1571,91		1353,01		12,4
	3,74		1,86		12,5
	327		37,2		139,8
	0,31		0,28		1
	103		21,6		42,7
	513,1		296,2		0,02
	958		986		1,2
	288		237,3		49,8
	20,02		14,8		98,3
					71,3
					1,5
					1,4
					0,26
					3,6
					0,6
					2,12
					1,6
					0,8
					4,4
					4,4
					1,7
					0,6
					1,8
					1,54
					0,8
					2,4
					0,6
					3,4
					3,6
					0,6
					0,06
					1,8
					2,21
					0,1
					0,8

