

Утверждаю»

Директор школы

МБОУ «СОШ № 5 ЦО

Суворова им.Е.П.Тарасова»

Е.В. Медведева



ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей 2025год

МБОУ "СОШ № 5 ЦО г.Суворова им.Е.П.Тарасова"

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
							С	В1	В2	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
20-10	Омлет с зелёным горошком	185	11,94	13,11	5,89	189,4	1	0,09	0,37	123	2
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0	1,2	0,02
	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	150	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
Итого			22,81	36,26	61,54	685,8	131,99	0,38	0,56	402,67	3,42
Обед											
	Огурец свежий порционный	60	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы и зеленью	250/20/5	7,3	6,3	17,8	159,8	2,8	0,07	0,02	11,28	0,52
	Рыба, тушеная с овощами	100/50	18,27	9,6	9,6	198	2,02	0,26	0,2	97,44	1,94
	Картофельное пюре	180	3,7	9,99	26,1	230,4	3,43	0,21	0,12	55,93	1,5
	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
Итого			40,36	40,88	142,85	1130,5	15,25	0,71	0,65	235,6	8,36
Полдник											
	Булочка сдобная с изюмом	50	13,2	24,2	91	628,8	0,38	0,16	0,19	95,16	2,25
	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
Итого			19	30,8	100,9	750,8	2,88	0,24	0,47	322,36	2,44
Суточная потребность			82,17	107,94	305,29	2567,1	150,12	1,33	1,68	960,63	14,22
2 день											
Завтрак											
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	29,4	8,74	65,1	456,6	0,41	0,11	0,32	252,6	1,74
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0	1,2	0,02

?	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. киви свежие)	140	1,12	0,56	11,34	65,8	252	0,03	0,06	56	1,12
ого			38,83	32,05	122,19	944,6	253,71	0,23	0,57	442,17	4,52

Обед

	Помидор натуральный свежий	60	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
	Суп картофельный с горохом с говядиной с зеленью	250/20/5	9,37	7,91	24,2	205,6	2,34	0,1	0,06	21,23	1,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
	Котлета рубленая из курицы	100	16,63	18,77	19,23	318,6	0,96	0,11	0,19	50,14	2,1
	Компот из смеси сухофруктов с добавлением витамина С	200	0,1	0	21,82	87,6	1,08	0,01	0,01	12,6	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
	Пирожное песочно-фруктовое	80	4,08	14,8	50,08	348	0	0	0	13,6	0,64
ого			26,06	30,78	156,61	1016,5	27,42	0,49	0,27	86,89	9,01

Полдник

	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	0	0,1	0,65	0,06
	Шоколадное изделие	50	7,84	40,32	27,76	443,2	0	0,13	0,72	563,2	2,4
ого			7,84	40,32	58,36	561,2	0	0,13	0,82	563,85	2,46
очная потребность			72,73	103,15	337,16	2522,3	281,13	0,85	1,66	1092,91	15,99

3 день

Завтрак

	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	11,1	18,4	73,7	505,3	0,6	0,1	0,1	126,9	1,2
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	150	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
ого			25,57	28,75	183,05	1115,7	129,44	0,43	0,35	525,92	3,97

Обед

	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	7,64	0,01	0,038	39,36	1,28
--	--------------------------	-----	-----	---	----	-----	------	------	-------	-------	------

	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и зеленью	250/20/10/10	6,4	7,66	20,84	178	14,05	0,101	0,097	31,74	1,19
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,5	48,9	300,1	0	0,28	0,07	14,35	4,29
2	Тефтели из говядины	110	8,2	13,5	12,2	203	1,23	0,07	0,07	7,2	0,35
2	Компот из яблок с добавлением витамина С	200	0,1	0	35,8	142	4	0,01	0,01	8,56	0,95
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
ого			30,23	36,67	150,29	1061,1	26,92	0,561	0,435	114,88	9,44

Полдник

	Печенье "Октябрьское"	50	3,8	14,6	37,5	292,2	0	0	0	34,8	2,4
5	Йогурт питьевой клубничный	200	5,6	6,4	8,2	308	3,2	0,08	0,32	240	0,2
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
ого			10,75	21,15	59,95	667,7	18,2	0,22	0,44	304,8	3,5
точная потребность			66,55	86,57	393,29	2844,5	174,56	1,211	1,225	945,6	16,91

4 день

Завтрак

	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,54	0,17	0,17	192,2	1,18
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/15	7,7	11,05	18,5	204,1	0,07	0,05	3,35	119,4	0,81
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	140	0,8	0	25,2	104	20	0,06	0,04	32	4,4
	Шоколадное изделие	50	4,9	25,2	17,35	277	0	0,08	0,45	352	1,5
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
ого			24,33	49,65	149,75	1027,38	23,76	0,39	4,19	731,8	9,25

Обед

	Огурец свежий порционный	60	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	31,24	0,11	0,09	44,42	0,91
	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	0	0,05	0,04	16,8	0,73
25м-9	Курица тушёная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7	0	0,04	0,05	31	1
	Компот из кураги сушеной с витамином С	200	1,04	0	34	140,2	0,46	0	0	51,34	1,42
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6

	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
гого			25,8	22,72	126,5	821,75	36,7	0,29	0,38	180,23	5,94

Полдник

	Пряник печатный	140	5,8	6,5	71,6	364	0	0,08	0,02	12	0,9
9	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
гого			6,8	6,5	96	465,6	2	0,09	0,03	19	2,3
точная потребность			56,93	78,87	372,25	2314,73	62,46	0,77	4,6	931,03	17,49

5 день

Завтрак

3	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	6,3	13,1	37,5	293	0,9	0,1	0,22	184,5	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	3,2	4,6	18,8	128,9	0,04	0,12	0,05	10,5	0,81
2	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
ого			14,9	22,8	132,8	791,9	2,24	0,26	0,37	334,45	4,08

Обед

	Помидор натуральный свежий	60	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с зеленью	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	0,21	0,08	35,89	1,3
7	Шницель натуральный рубленый из говядины с маслом	100	16,12	16,88	9,5	255	0,44	0,11	0,23	98,9	1,75
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
	Компот из апельсинов	200	0,08	6,6	27,08	108,6	6,58	0,015	0,01	8,33	1,15
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
ого			35,21	36,75	119,18	888,9	37,12	0,715	0,52	182,58	9,07

Полдник

	Печенье "Октябрьское"	30	3,8	14,6	37,5	292,2	0	0	0	17,4	1,2
	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
ого			10,95	21,35	61,65	481,7	17,5	0,14	0,4	274,6	2,29
очная потребность			61,06	80,9	313,63	2162,5	56,86	1,115	1,29	791,63	15,44

6 день

Завтрак

4	Макароны отварные с сыром	180/20	14,76	18,6	45	406,8	0,13	1,8	0,11	190,54	1,39
5	Котлета из мяса птицы	100	16,63	18,77	19,23	318,6	0,96	0,11	0,19	50,14	2,1
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
1	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	150	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
ого			40,26	42,22	129,58	1087,8	129,79	2,24	0,45	449,95	5,33

Обед

	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,4	4,6	10,3	88	6,8	0	0	21,6	0,5
	Суп крестьянский с рисовой крупой с мясом птицы	250/20	6,3	7,6	17,4	154	0,05	0,08	0,08	43,5	0,42
7	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	1,48	0,05	0,11	11,86	2,02
8	Картофельное пюре	180	3,7	9,99	26,1	230,4	3,43	0,21	0,12	55,93	1,5
9	Компот из смеси сухофруктов с добавлением витамина С	200	0,1	0	21,82	87,6	1,08	0,01	0,01	12,6	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
ого			37,01	46,2	101,37	991	12,84	0,44	0,47	159,16	6,12

Полдник

	Вафли	40	3,5	7,9	40	220	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
ого			4,5	7,9	64,4	321,6	2	0,01	0,01	7	1,4
точная потребность			81,77	96,32	295,35	2400,4	144,63	2,69	0,93	616,11	12,85

7 день

Завтрак

	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,45	0,13	0,07	47,9	2,8
	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	100	0,8	0	25,2	104	20	0,06	0,04	32	4,4
го			15,41	18,05	87,75	579,2	23,74	0,24	0,3	276,77	8,36

Обед

	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	6,7	125,1	9,6			31,2	0,83
--	------------------	-----	-----	------	-----	-------	-----	--	--	------	------

	Борщ с капустой свежей с тушёной говяжьей со сметаной	250/20/10	5,52	10,51	12,39	168	31,8	0,07	0,03	36,4	1,5
7	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	0	0,05	0,04	16,8	0,73
9	Суфле из курицы	100	20,9	17,9	4,4	236,6	0,33	0,07	0,18	57,8	1,33
9	Сок фруктовый персиковый	200	1	0	30,2	124,8	7,2	0,04	0,02	36	0,45
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
ого			38,39	51,18	124,44	1098,1	48,93	0,32	0,42	191,87	6,22

Полдник

	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
8	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. груши свежие)	150	1,04	0,78	29,6	122,2	13	0	0	49,4	5,2
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200	0	0	30,6	118	0	0	0,1	0,65	0,06
ого			5,39	13,76	100,1	530,9	13	0,07	0,2	77,33	6,38
точная потребность			59,19	82,99	312,29	2208,2	85,67	0,63	0,92	545,97	20,96

8 день

Завтрак

	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	34,98	15,56	53,42	469,6	0,78	0,13	0,28	432,67	1,44
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
ого			46,39	33,54	152,22	1081,5	129,78	0,48	0,48	667,25	3,84

Обед

	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	100	1	10,12	2,88	106	18	0,04	0,04	24	0,88
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,72	20,93	116,5	7,7	0,08	0,08	34,39	0,76
	Рагу овощное с мясом птицы	200	14,7	17,5	19,41	296	10,15	0,18	0,19	34,3	2,47
	Компот из изюма с добавлением витамина С	200	0,36	0	35	141,4	0,46	0,02	0,02	16,22	0,62
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78

того			22,97	32,35	99,77	793,9	36,31	0,41	0,48	122,58	6,11
Полдник											
	Пряник печатный	140	5,8	6,5	71,6	364	0	0,08	0,02	12	0,9
76	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59,9	0,2	0,01	0,02	19,8	1,66
того			5,9	6,5	86,6	423,9	0,2	0,09	0,04	31,8	2,56
уточная потребность			75,26	72,39	338,59	2299,3	166,29	0,98	1	821,63	12,51
9 день											
Завтрак											
9	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
4	Каша рисовая молочная с курагой	200/10	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5	0	0,01	112,2	0,4
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
8	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	100	0,8	0	25,2	104	20	0,06	0,04	32	4,4
	Шоколадное изделие	50	7,84	40,32	27,76	443,2	0	0,13	0,72	563,2	2,4
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
того			25,35	56,47	122,11	1042,1	21,5	0,31	1,1	857,07	9,8
Обед											
	Помидор натуральный свежий	60	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
2	Суп картофельный с горохом с говядиной с зеленью	250/20/5	9,37	7,91	24,2	205,6	2,34	0,1	0,06	21,23	1,1
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,5	48,9	300,1	0	0,28	0,07	14,35	4,29
5	Бифштекс рубленый	100	19,4	29,8	0,4	348	0	0,07	0,21	20	1,71
2	Компот из груш с добавлением витамина С	200	0,1	0	35,8	142	4	0,01	0,01	8,56	0,93
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
ого			43,62	46,96	149,77	1223,2	45,34	0,61	0,62	130,81	11,03
Полдник											
	Пастила	60	3,84	0,18	3,6	34,3	6,6	0,01	0,01	7,1	0,69
	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
ого			9,64	6,78	13,5	156,3	9,1	0,09	0,29	234,3	0,88
точная потребность			78,61	110,21	285,38	2421,6	75,94	1,01	2,01	1222,18	21,71
10 день											
Завтрак											

109	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
188	Курица отварная	100	22,97	16,58	1,98	240,7	2,12	0,07	0,22	54,21	3,11
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
177	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
141	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	150	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
Итого			33,96	23,15	131,17	884	132,97	0,64	0,33	173,55	8,01
Обед											
11	Огурец свежий порционный	60	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
11	Суп вермишелевый с говядиной и зеленью	250/20	7,5	9,06	17,3	174,3	1,85	0,02	0	88,5	1,18
39	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	228,8	0,36	0,49	739,3	10,77
169	Котлета из говядины	100	16,63	18,77	19,23	318,6	0,96	0,11	0,19	50,14	2,1
146	Компот из апельсинов	200	0,08	6,6	27,08	108,6	6,58	0,015	0,01	8,33	1,15
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
Итого			33,95	43,64	109,86	917,5	243,19	0,595	0,89	922,94	17,08
Полдник											
	Вафли	50	3,5	7,9	40	220	0	0	0	0	0
48	Компот из кураги сушеной с витамином С	200	1,04	0	34	140,2	0,46	0	0	51,34	1,42
Итого			4,54	7,9	74	360,2	0,46	0	0	51,34	1,42
Уточная потребность			72,45	74,69	315,03	2161,7	376,62	1,235	1,22	1147,83	26,51
Итого за 10 дней			706,72	914,91	3268,26	23964,73	1574,28	11,821	16,535	9075,52	174,59
в среднем за 1 день			70,67	91,49	326,83	2396,47	157,43	1,18	1,65	907,55	17,46

Примечание: при приготовлении блюд используются овощи урожая 2024-2025гг.

Сформировано с использованием сборника технических нормативов - сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред.М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007г. - 628с.