

РАЗРАБОТАНО:

ответственный за выдачу продуктов
в оздоровительном лагере
при МБОУ «Замыцкая ООШ»
Климова Т.Н. Климова
«30» 04 2025 год

УТВЕРЖАЮ
И.А. Танацова
директор школы
И.А. Танацова
Начальник лагеря
Т.А. Казарина
«30» 04 2025 год



ПРИМЕРНОЕ 21-дневное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Наименование блюда Прием пищи	Выход, масса порции	Белк и	Жиры	Углев оды	К/ка лор	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мл)				
						B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
Чай с заваркой	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Батон с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484	0,23	1,93	0,02	0,53	44,16	118,19	25,74	1,38
Обед													
Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Щи из свежей капусты	250/10	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
Котлета мясная	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		31,6	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,8	6,59

[illegible]

[illegible]

[illegible]

5 день																				
Завтрак																				
Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56		120,42	152,75	40,27							1,03
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05		50,46	35,49	5,25							0,08
Батон с п/колбасой	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36		7,2	15,3	5,7							0,27
Итого завтрак:		11,9	23,8	80,0	590	0,32	0,84	0,02	0,97		178,08	203,54	51,22							1,38
Обед																				
Салат из капусты с морковью	60	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52		45,52	31,54	17,24							0,58
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,1	16,78	0,02	2,42		27,7	65,75	32,55							1,03
Куриные крылья жареные	60/50	11,6	13,8	12,1	220	0,04	1,89	-	0,44		12,17	80,15	16,23							0,75
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66		7,59	31,43	11,57							0,61
Сок	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20		21,5	22,46	12,6							0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-		8,0	35,0	8,0							0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-		8,0	5,5	4,5							1,1
Итого обед:		25,9	28,3	168,5	1653	0,30	57,52	0,16	8,24		130,48	271,83	102,69							5,52
Всего за день:		36,1	52,1	248,5	2243	0,62	58,36	0,18	9,93		308,56	475,37	153,91							6,9

[illegible]

7 день

Завтрак

Вермишель на
молоке

200/10	6,8	12,2	45,6	326	0,11	2,31	0,02	1,15	29,47	70,54	31,54	1,39
--------	-----	------	------	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Чай с заваркой

200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
--------	-----	---	------	----	---	-----	---	---	------	------	------	-----

Батон с маслом

50/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	---	------	-------	-------	------	------

Сырки
глазированные

Итого завтрак:

	28,1	25,2	72,3	647	0,11	0,73	0,10	0,65	331,2	399,67	56,36	1,49
--	------	------	------	-----	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Обед

Овощи свежие

60	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
----	-----	-----	-----	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Суп картофельный

250/25	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
--------	-----	-----	------	-----	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

Греча

75	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
----	------	-----	---	----	------	------	------	------	------	--------	------	------

Колбаса отварная

50	4,5	15,9	1,2	166	0,02	0,67	0,02	0,44	14,58	39,67	4,31	0,26
----	-----	------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Сок

200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
-----	-----	---	------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Хлеб ржаной

100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
-----	-----	-----	------	-----	------	---	---	---	-----	------	-----	-----

Фрукты

100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
-----	-----	---	------	----	------	-----	---	---	-----	-----	-----	-----

Итого обед:

	30,1	31,2	128,8	911	0,31	13,83	0,25	6,49	289,59	488,61	106,65	4,02
--	------	------	-------	-----	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

Всего за день:

	76,1	66,8	263,7	1916	0,54	15,28	0,37	7,86	753,61	1030,71	195,32	6,52
--	------	------	-------	------	------	-------	------	------	--------	---------	--------	------

8 день													
Завтрак													
Каша «Дружба» с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Батон с копченой колбасой	50/20	6,4	5,9	25,2	182	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
Итого завтрак:		22,1	26,1	88,0	722,0	0,22	1,35	0,06	0,53	370,03	377,91	54,59	2,32
Обед													
Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Суп овощной	250/10	2,6	5,3	14,3	116	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
Грудка куриная отварная	75	11,8	6,7	0,3	108	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
Картофельное пюре	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Сок	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		26,3	23,2	143,2	872	0,23	19,22	0,12	8,26	155,49	347,11	121,62	11,34
Всего за день:		48,4	49,3	231,2	1594	0,45	20,57	0,18	8,79	525,52	725,02	182,21	13,66

[illegible]

10 день													
Завтрак													
Йогурт	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	77,0	5,0	1,0	0,03	-	104,0	0,2
Отварное чай с лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Батон с полукопченной колбасой	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		9,2	14,4	40,4	331	22,2	77,72	5,0	1,36	12,52	23,52	113,34	1,17
Обед													
Салат витаминный	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
Суп вермишелевый с мясом куриным	250/10	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
Рыба жареная	80	11,4	6,0	7,0	127, 0	24 08	1,88	29,77	3,70	43,92	174,30	37,64	1,0
Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
Сок	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		24,3	21,6	158,4	914	0,25	42,83	29,81	4,0	188,58	352,19	122,92	11,67
Всего за день:		33,5	36,0	198,8	1245	22,4 5	120,5 5	34,81	5,36	201,1	375,71	236,26	12,84

Наименование блюда Прим. пищи	Выход масса порции	Белк и	Жиры	Углев оды	К/ка лор	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мл)				
						В 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
Чай с заваркой	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Батон с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484	0,23	1,93	0,02	0,53	44,16	118,19	25,74	1,38
Обед													
Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Щи из свежей капусты	250/10	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
Котлета мясная	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		31,6	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,8	6,59

[illegible]

[illegible]

Завтрак	150/20	8,4	16,1	63,5	433	0,2	0,33	0,01	5,34	113,02	161,42	43,55	2,09
Оладьи со сгущенным молоком													
Чай с лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
Итого завтрак:		5,3	22,1	87,2	593	0,23	1,23	0,04	5,34	240,49	261,64	60,99	2,89
Обед													
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Котлета рыбная	75	13,0	8,8	15,2	196	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
Картофельное шоре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Сок	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		24,9	23,9	133,6	880	0,32	34,0	0,31	8,18	213,76	406,3	144,55	11,64
Всего за день:		28,1	46	220,8	1473	0,55	35,23	0,35	13,52	454,25	667,94	205,54	14,53

[illegible]

46	Асфальт	100	16,7	1,9	199	0,02	0,19	0,04	0,29	36,15	46,26	5,01	0,39
	Завтрак	110											
	Омлет	200	0,2	-	35,8	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Компот из свежих яблок	50/10	3,8	9,8	24,9	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Батон с сыром		14,0	26,5	62,6	0,25	4,21	0,18	0,85	64,83	84,02	23,4	1,31
	Итого завтрак:												
	Обед												
	Винегрет	100	5,4	4,3	2,3	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
	Плов с курицей	200	17,8	9,8	21,6	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
	Сок	200	0,6	-	31,4	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:	110											
	Всего за день		48,7	46,9	190	0,59	29,97	0,20	8,4	186,31	460,42	114,99	6,06

[illegible]

[illegible]

19 день													
Завтрак													
Каша	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
ячневая на молоке	50/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
Батон с сыром	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Компот из кураги		14,2	14,8	88,1	549	0,44	1,14	0,03	2,2	380,67	285,51	56,05	4,55
Итого завтрак:													
Обед													
Салат с редисом и яйцом	80/40	6,0	11,66	2,72	140	54,0 0	102,9 0	15,26	1,54	0,06	19,0	139,90	4,40
Суп с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
Гуляш	100	15,2	9,3	11,4	190, 0	34,8 1	97,98	25,93	1,15	0,08	0,16	5,33	3,30
Макаронные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
изделия отварные	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Сок													
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		37,9	33,46	167,4 2	1114 0	88,2 9	214,1 4	41,34	3,76	73,66	182,58	208,5	12,6
Всего за день:		52,1	48,26	255,5 2	1663	88,7 3	215,2 8	41,37	5,96	454,33	468,09	254,55	17,15

20 день													
Завтрак													
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	77,0	5,0	1,0	0,03	-	104,0	0,2
Отварное	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Чай с лимоном	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Батон с полукопченой колбасой													
Итого завтрак:		9,2	14,4	40,4	331	22,2	77,72	5,0	1,36	12,52	23,52	113,34	1,17
Обед													
Салат витаминный	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
Суп вермишелевый с мясом куриным	250/10	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
Рыба жареная	150	11,4	6,0	7,0	127,0	0,08	1,88	29,77	3,70	43,92	174,30	37,64	1,0
Рис отварной	200	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
Сок	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		24,3	21,6	158,4	914	0,25	42,83	29,81	4,0	188,58	352,19	122,92	11,67
Всего за день:		33,5	36,0	198,8	1245	22,4	120,5	34,81	5,36	201,1	375,71	236,26	12,84

Наименование блюда Прием пищи	Выход масса, порции	Белк и	Жиры	Углев оды	К/ка лор	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мл)				
						B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
21 день													
Завтрак													
Каша рисовая	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
молочная						-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Чай с заваркой	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Батон с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2			0,53	44,16	118,19	25,74	1,38
Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484	0,23	1,93	0,02					
Обед													
Салат из свежих	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
томидоров													
Щи из свежей	250/10	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
капусты													
Котлета мясная	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
отварные													
Соус томатный или	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
масло сливочное													
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		31,6	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,8	6,59