

СОГЛАСОВАННО

Начальник лагеря "Радуга"

Савинова М.Н.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Белозерьевская СОШ"

В.В.Сголяров

2025г.

Примерное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей при МБОУ "Белозерьевская СОШ"

"РАДУГА"

Возрастная группа с 7 до 10 лет

День 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Масло порционное	10	0,100	8,300	0,100	74,800
	Сыр порционный	15	4,160	4,176	0	54,224
175	Каша "Дружба"	200	5,800	6,700	23,800	219,500
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	13,040	53,390
	Хлеб пшеничный	45	3,040	3,360	18,480	88,400
Итого за завтрак		470	13,300	22,586	55,420	490,314
Обед						
52	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
96	Рассольник московский	200	2,036	4,022	13,475	98,970
268	Тефтели в томатном соусе	90	10,560	22,944	0,384	250,560
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
376	Компот из сухофруктов	180	0,134	0,062	14,089	50,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	14,490	77,700
	Хлеб пшеничный	40	3,040	3,360	18,480	88,400
Итого за обед		760	23,750	37,967	88,708	771,536
	Фрукт Банан	220	0,600	0,600	14,700	100,500
	Кисель фруктовый	200	0	0	31,700	97,900
	Кондитерское изделие. Пряник	60	5,507	4,088	32,709	180,548
Итого за второй завтрак		480	6,107	4,688	79,109	378,948
Всего за день 1		1710	43,157	65,241	223,237	1640,798
День 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Печенье	40	3,69	3,015	32,355	160,25
	Сыр порционно	15	4,160	4,176	0	54,224
291	Гуляш с мясом	90	13,306	12,603	3,966	29,875
171	Рис рассыпчатый	150	4,010	5,280	39,27	195,000
169	Каша манная	160	3,400	3,960	27,830	200,000
384	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Хлеб пшеничный	15	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за завтрак		680	34,230	31,794	139,373	829,733
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,696	0,087	1,479	11,310
103	Суп картофельный с пшеном	200	13,200	15,860	27,200	171,870
274	Котлета "Студенческая"	90	17,650	14,580	4,700	284,200
173	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	22,476
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	80,100
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
Итого за обед		760	42,683	34,892	113,329	721,656
	Сок натуральный	180	0	1,000	23,460	90,000
	Кондитерское изделие, конфета вафельная	40	3,690	3,015	32,355	164,250
	Яблоко	150	0,025	0,000	19,850	150,250
Итого за второй завтрак		370	3,715	4,015	75,665	404,500
Всего за день 2		1810	80,628	70,701	328,367	1955,889

День 3						
№ реп.	Наименование пищевого т.п. б.под	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
377	Каша рисовая молочная	200	6,200	7,700	18,700	220,000
	Чай сладкий	200	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	45	2,280	0,270	13,860	88,400
	Сыр порционный	15	4,160	4,176	0	55,224
	Конфета шоколадная	40	3,275	0,067	0,024	250,019
	Масло порционно	10	0,120	10,875	0,195	66,090
	Итого за завтрак	510	16,535	22,638	44,329	729,133
Обед						
82	Борщ мясной со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	130,000
259	Жаркое по домашнему	200	20,197	22,649	23,424	378,140
376	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,014	18,353	105,250
	Овощи порционные. Огурец свежий	60	0,696	0,087	1,479	15,840
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Итого за Обед	720	27,631	28,046	80,662	742,730
	Мандарин	140	0,025		19,850	150,250
	Пряник	60	2,280	0,270	13,860	50,200
	Итого за второй завтрак	200	2,305	0,270	33,710	200,450
	Всего за день 3	1430	46,471	50,954	158,701	1672,313

День 4						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
204	Рожки отварные с сыром	180	11,172	8,822	38,122	338,745
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,624	2,400	17,472	101,984
	Овощи порционные. Помидоры свежие	60	0,696	0,087	1,479	15,840
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	485	17,532	11,669	75,553	544,969
Обед						
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200	5,050	5,441	15,384	237,170
708-1	Капуста тушеная	150	3,600	5,940	16,560	106,670
847-1	Кисель ягодный	200	0,200	0,000	32,600	97,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0,002				0,000
	Итого за Обед	630	13,350	12,041	91,364	555,240
	Фрукт. Яблоко	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Кондитерское изделие. Печенье	40	3,690	3,015	32,355	160,250
	Итого за второй завтрак	190	4,290	3,615	47,055	230,750
	Всего за день 4	1305	35,172	27,325	213,972	1330,959

День 5						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Овощи порционно Огурец	60	0,696	0,087	1,479	11,310
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90	10,116	14,920	12,200	227,450
73	Каша гречневая вязкая	150	4,700	4,120	21,180	150,400
210	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
377	Масло порционное	10	0,120	10,875	0,195	66,090
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
	Итого за Завтрак	755	25,852	32,422	103,644	792,900
Обед						
52	Салат из свежих помидор с луком	60	0,726	1,132	2,508	25,800
88	Суп с вермишелью на мясном бульоне	200	1,530	2,208	10,247	107,250
291	Гуляш из мяса	90	13,306	12,603	3,966	29,875
376	Картофельное пюре	150	4,007	4,278	37,071	181,720
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Чай с сахаром	200	2,000	0,050	12,050	49,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за обед	780	26,069	20,931	92,662	507,545
Второй завтрак						
	Сок натуральный	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Мандарин	110	0,900	0,200	8,300	94,000
	Кондитерское изделие. Конфета вафельная	60	2,000	10,400	19,800	183,300
	Итого за второй завтрак	370	3,680	10,660	53,210	382,550
Всего за день 5						
		1905	55,601	64,013	249,516	1682,995

День 6						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
223	Каша манная	200	3,000	4,000	28	200,000
376	Какао со сгущенным молоком и сахаром	180	3,000	2,000	17,000	102,000
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>625</i>	<i>15,440</i>	<i>8,360</i>	<i>88,48</i>	<i>534,400</i>
<i>Обед</i>						
82	Суп крестьянский с мясом	200	13,200	15,860	22,200	171,870
291	Плов из мяса говядины	200	14,266	15,094	2,080	199,878
357	Огурцы свежие	60	1	0	1,000	11,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0	0,000	0,000	0,000	0,000
	Чай с лимоном	200	0,225	0,051	12,188	63,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>33,191</i>	<i>31,665</i>	<i>69,288</i>	<i>559,248</i>
	Чай сладкий	200	0,200	0,050	12,050	49,400
	Пряник	60	0,600	0,600	14,700	71,000
	Банан	220	3,300	1,100	46,200	211,200
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>480</i>	<i>4,100</i>	<i>1,750</i>	<i>72,950</i>	<i>331,600</i>
	<i>Всего за день 6</i>	<i>1845</i>	<i>52,731</i>	<i>41,775</i>	<i>230,718</i>	<i>1425,248</i>
День 7						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	Каша гречневая молочная	200	6,569	5,304	33,899	210,237
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,624	2,400	17,472	101,984
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Масло порционное	10	0,120	10,875	0,195	66,090
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455</i>	<i>12,353</i>	<i>18,939</i>	<i>70,046</i>	<i>466,711</i>
<i>Обед</i>						
71	Салат из свежих помидор с луком	60	0,726	1,132	2,508	25,800
103	Борщ с мясом, со сметаной	200	1,530	2,208	10,247	107,250
260	Котлета Студенческая	90	10,500	10,800	5,400	189,000
171	Картофельное пюре	150	4,007	4,278	37,071	181,720
377	Кисель фруктовый	200	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0,035				0,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>780</i>	<i>21,188</i>	<i>19,129</i>	<i>94,234</i>	<i>668,232</i>
	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Фрукт. Мандарин	110	0,900	0,200	8,300	41,800
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>310</i>	<i>1,680</i>	<i>0,260</i>	<i>33,410</i>	<i>147,050</i>
	<i>Всего за день 7</i>	<i>1545</i>	<i>35,521</i>	<i>38,328</i>	<i>197,690</i>	<i>1281,993</i>
День 8						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
102	Запеканка со сгущенным молоком	150	21,366	17,607	30,119	393,764
384	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>395</i>	<i>24,586</i>	<i>18,013</i>	<i>66,937</i>	<i>531,426</i>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200	5,050	5,441	15,384	171,010
608-1	Плов из мяса говядины	200	14,266	15,094	2,080	199,878
128	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0,035				0,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>25,616</i>	<i>26,655</i>	<i>74,794</i>	<i>671,238</i>
	Фрукт. Яблоко	150	1,000	1,000	24,500	150,250
	Печенье сахарное	40	40	3,690	3,015	46,705
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>190</i>	<i>41,000</i>	<i>4,690</i>	<i>27,515</i>	<i>196,955</i>
	<i>Всего за день 8</i>	<i>1325</i>	<i>91,202</i>	<i>49,358</i>	<i>169,246</i>	<i>1399,619</i>

День 9						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
		180	10,800	11,900	37,300	338,750
223	Макароны отварные с сыром	200	0,180	0,046	12,038	61,385
376	Чай с лимоном	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	425	14,020	12,306	67,818	488,535
Итого за Завтрак						
Обед						
		60	0,726	0,132	2,508	15,840
	Овощи порционные	200	1,784	4,666	9,928	141,660
103	Шниц мясные с сметаной	90	16,073	21,239	13,026	281,810
294	Бедро куриное	150	4,694	4,121	21,179	140,396
173	Каша гречневая вязкая	180	0,000	0,000	24,180	63,085
377	Кисель витаминизированный	0,02	0,000	0,000	0,000	0,000
	Кислота аскорбиновая	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Хлеб пшеничный	760	27,78	30,82	97,64	756,29
Итого за Обед						
		200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Сок	110	0,900	0,200	8,300	41,800
	Мандарин	310	1,680	0,260	33,410	147,050
Итого за второй завтрак						

	Всего за день 9	1195	43,477	43,384	198,869	1391,876
День 10						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
243	Каша пшенная молочная	200	6,569	5,304	33,899	210,237
	Сыр порционный	15	4,160	4,18	0	51,224
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
376	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	470	14,029	17,136	64,547	468,213
	Обед					
67	Горошек зеленый отварной	60	1,054	0,068	2,210	13,600
88	Суп гороховый	200	1,784	4,666	9,928	131,010
268	Рагу овощное из мяса	200	16,962	18,874	15,598	299,020
342	Компот ассорти	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0 035				
	Итого за Обед	720	24,890	24,348	83,366	676,650

	Фрукт Груша	220	0,600	0,600	14,700	140,100
	Кондитерское изделие	40	0,025	0	19,850	144,250
377	Погурт	200	0,725	0,051	12,188	50,962
	Итого за второй завтрак	460	0,850	0,651	46,738	335,312

Всего за день 10		1650	39,769	42,135	194,651	1480,175
-------------------------	--	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

Четверг						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
204	Рожки отварные с сыром	180	11,172	8,822	38,122	338,745
384	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,624	2,400	17,472	101,984
	Овощи порционные	60	0,696	0,087	1,479	15,200
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	485	17,532	11,669	75,553	544,329
Обед						
102	Суп картофельный с вермишелью с мясом	200	5,050	5,441	15,384	171,310
274	Котлета Студенческая	90	13,200	15,860	27,200	171,870
708-1	Капуста тушеная	150	3,600	5,940	16,560	106,670
847-1	Кисель ягодный	180	0,200	0,000	32,600	97,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Кислота аскорбиновая	0,002				0,000
	Итого за Обед	700	26,550	27,901	118,564	661,250
	Фрукт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Кондитерское изделие	40	3,690	3,015	32,355	164,250
	Конфета шоколадная	40	3,690	3,015	32,355	61,500
	Итого за второй завтрак	230	7,980	6,630	79,410	299,250
	Всего за Четверг	1415	52,062	46,200	273,527	1504,829

Пятница		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Наименование блюд, напитков		Б	Ж	У	
Завтрак						
		60	1,054	0,068	2,210	13,600
15	Зеленый горошек отварной	200	0,225	0,051	12,188	63,085
377	Чай с лимоном	200	6,000	5,800	24,200	156,000
	Суп молочный с вермишелью	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	15	4,160	4,176	0,000	54,224
	Сыр порционный	520	14,479	10,455	57,078	375,309
Итого за Завтрак						
Обед						
		60	1,080	3,069	6,336	57,210
52	Салат из свежих овощей	200	1,784	4,666	9,928	169,660
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,127	21,831	39,850	199,878
291	Плов из мяса птицы	180	0,234	0,014	18,353	105,250
376	Компот из сухофруктов	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Хлеб пшеничный	720	30,725	30,240	101,287	645,498
Итого за Обед						
Полдник						
		200	0,000	1,000	23,160	90,000
	Сок	60	5,507	4,088	32,709	164,220
	Пряник	260	5,507	5,088	56,169	254,220
Итого за второй завтрак						
Всего за Пятницу						
		1500	50,711	45,783	214,534	1275,027

Суббота		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У	
Завтрак						
		150	21,366	17,607	36,419	393,764
223	Запеканка со стуженым молоком	200	0,180	0,046	12,038	61,385
376	Чай с сахаром	45	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	395	24,586	18,013	66,937	543,549
Итого за Завтрак						

Обед						
		200	1,704	4,636	10,586	168,200
82	Борщ с мясом, со сметаной	110	22,323	5,294	3,495	161,300
534	Рыба запеченная	150	3,247	3,831	23,429	141,566
128	Картофельное пюре	200	0	0	31,700	127,200
357	Кисель фруктовый	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	50,200
	Хлеб пшеничный					711,766
Итого за Обед		740	31,774	14,421	96,030	
Полдник						
		200	4,600	5,730	16,150	66,000
	Погурт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Фрукт свежий	350	5,200	6,330	31,150	136,500
Итого за второй завтрак						
Всего за Субботу		1485	61,560	38,764	194,117	1391,815

Воскресенье		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Б			Ж	У		
Завтрак							
		200	6,569	5,304	33,899	210,370	
174	Каша пшеничная молочная	200	2,624	2,400	17,472	114,732	
384	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	45	3,040	0,360	18,480	88,400	
	Хлеб пшеничный	10	0,120	10,875	0,195	66,090	
	Масло порционное	455	12,353	18,939	70,046	479,592	
Итого за Завтрак							
Обед							
		60	0,726	1,132	2,508	25,800	
71	Салат из свежих помидор с луком	200	1,530	2,208	10,247	107,250	
103	Суп с вермишелью на мясном бульоне	90	13,306	12,603	3,966	29,875	
260	Гуляш из мяса	200	4,007	4,278	37,071	181,720	
171	Каша рисовая вязкая	200	0,225	0,051	12,188	50,962	
377	Чай с лимоном	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	50,200	
	Хлеб пшеничный	0,035				0,000	
	Кислота аскорбиновая	810	24,294	20,932	92,800	509,107	
Итого за Обед							
Полдник							
		200	0,78	0,06	25,11	105,25	
349	Компот из сухофруктов	220	0,600	0,600	14,700	100,5	
	Банан	40	3,69	3,015	32,355	64,5	
	Кондитерское изделие	460	5,07	3,675	72,165	270,25	
Итого за полдник							
Всего за Воскресенье							
		1725	41,717	43,546	235,011	1258,949	

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого день
Понедельник - 1	490,314	771,536	378,948	1640,798
Вторник - 1	829,733	721,656	404,500	1955,889
Среда - 1	729,133	742,730	200,450	1672,313
Четверг - 1	544,969	555,240	230,750	1330,959
Пятница - 1	792,900	507,545	382,550	1682,995
Суббота - 1	534,400	559,248	331,600	1425,248
Воскресенье 1	466,711	668,232	147,050	1281,993
Понедельник - 2	531,426	671,238	196,955	1399,619
Вторник - 2	488,535	756,291	63,085	1307,911
Среда - 2	468,213	676,650	335,312	1480,175
Четверг - 2	544,329	661,250	299,250	1504,829
Пятница - 2	375,309	645,498	254,220	1275,027
Суббота - 2	543,549	711,766	136,500	1391,815
Воскресенье 2	479,592	509,107	270,250	1258,949
ИТОГО среднее за 2 недели	558,508	654,142	259,387	1472,037
Норма СанПин	500	700	300	1500