Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лебяженская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР: А.А.Устюгов

Приказ № 01-08 от 28.05. 2025 г.

Примерное десятидневное меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Лебяжье, 2025 г.

День: 1
Неделя Первая
До 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
168	Каша молочная вязкая рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	0	4,7	16,4	50,6	0,36
29	Сыр	15	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2
	Масло сливочное порционно	5	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0	0	2,9	0	0	0,03
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
42	Фрукт (Апельсин)	1 шт	0,90	0,20	8,10	38,76	0,04	25,00	0,00	34,00	13,00	35,00	0,30
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
ГП	Шоколодное изделие	1 шт											
ГП	Кондитерские изделия	1 шт											
	всего		**16,13**	**16,97**	**138,82**	**704,42**	**0,307**	**29,14**	**52**	**261,6**	**72,4**	**314,2**	**3,77**

	Обед												
99	Суп картофельныйс горохом и курицей	200	7,54	6,65	15,19	150,89	0,15	3,85	0,19	31,3	29	87,36	1,77
67	Овощи тушоные	150	4,49	8,37	21,66	328,53	0,089	32,21	31	45,21	27,8	61,8	0,95
354	Соус сметанный	50	0,75	2,498	2,934	37,05	0,01	0,02	16,9	13,65	2,64	11,365	0,1
637	Мясо птицы отворное	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	31,2	16	114,4	1,44
	Чайс конфетой в шоколадной глазури	200/60	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
13	нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	0,02	7,6	0	17,48	32,02	10,64	0,46
ГП	Кондитеоские изделия	1 шт											
	всего		**37,41**	**33,828**	**123,064**	**1018,57**	**0,515**	**43,68**	**64,09**	**168,84**	**125,46**	**397,165**	**6,8**

День: 2
Неделя Первая
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
301	Суп молочный с макаронными изделиями	205	4,40	3,80	14,40	120,00	0,03	0,00	0,03	11,00	26,00	78,00	0,06
481	Молоко сгущунно	30	1,44	1,7	11	65,6	0,22	0	0,02	92,1	10,2	250,2	0,06
951	Кофе (кофейный напиток) на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1,5	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
ГП	Яблоко	180	0,5	0,3	20,5	93,6	0,031	8,28	5,4	108	9	19,8	18
ГП	Хлебобулочное изделие СДОБА	100	8,1	5,3	54,9	301	1,5	0	27	25	33	91	2
ГП	Сок фруктовый	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Обед												
88	Щи из свежей капуста и картофеля с птицей	200	5,75	9,05	8,94	141	0,04	10	0,19	40,05	22,04	75,2	1,27
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,7	133	1,2
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	24,05	0,01	0,8	0,05	3,025	2,8	6,75	0,11
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34
358	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	0,01	3,12	15	10,03	4,65	20	1,05
ГП	Нарезка из свежих томатов	60	0,7	0	2,1	12	0	0	0	0	0	0	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	0,08	20	0,004	16	84	56	1,2

День: 3
Неделя Первая
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
134	Каша молочная "Дружба" вязкая	200	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,2	0	112,98	16	15	0,78
	Хлебобулочное изделие СДОБА	1 шт	8,1	5,3	54,9	301	1,5	0	27	25	33	91	2
	Чай с конфетой	200/60	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Сок	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1,5	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3,78	3,5	15,12	110,6	0,042	0	0,044	169,4	21	131,6	0,14
ГП	Фрукт (груша)	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,036	9	3,6	34,2	21,6	28,8	4,14
	Обед												
96	Рассольник ленинградский с курицей	200	4,55	6,98	13,13	133,98	0,00	5,47	0,17	43,58	23,78	79,30	0,04
354	Соус сметанны	50	1,00	2,90	2,60	39,00	0,01	0,01	16,90	136,00	2,60	11,30	0,01
	Птица запеченая	85	19,3	16	0,06	221,44	0,06	2,08	0,9	43,65	19,25	149,58	1,71
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95
13	нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	0,02	7,6	0	17,48	32,02	10,64	0,46
			62,08	**56,22**	**312,69**	**1946,57**	**3,669**	**25,5**	**48,634**	**669,17**	**267,05**	**879,62**	**16,57**

День: 4
Неделя Первая
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
182	Каша ячневая	210,00	7,31	10,90	39,20	286,00	0,20	1,17	69,70	162,26	36,51	0,00	0,94
2	бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,80	28,00	155,60	0,00	0,00	29,50	10,00	11,20	27,80	0,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
	Фрукт (банан)	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	9	11	2,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
	Обед												
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	37,88	141,22	1,01
246	гуляш из отварной говядины	85	12,55	12,99	4,01	145,80	0,06	5,07	1,49	30,52	24,03	119,19	2,10
688	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68
13	нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	0,02	7,6	0	17,48	32,02	10,64	0,46
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60 гр.	5,7	5,7	43,2	270	0	0	0	0	0	0	0
			54,14	**55,28**	**296,38**	**1814,64**	**0,74**	**36,43**	**142,90**	**444,33**	**225,98**	**573,05**	**12,28**

День: 5
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
182	Каша кукурузная вязкая молочная	200	7,44	4,65	16,20	136,41	0,00	21,50	0,00	40,00	60,00	0,00	1,70
41	масло сливочное порционно	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	0	1	0
42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0	0,11	39	132	5,25	75	0,15
951	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0
ГП	Шоколадные изделия (шоколодка)	50 гр											
ГП	сок	200,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Хлеб пшеничный	30,00	3,20	1,40	13,10	82,20	1,50	0,06	0,00	37,50	12,30	38,70	1,08
	Обед												
101	Суп с крупой и мясом говядиной "Шахтерский!	235	5,84	4,58	18,35	128,00	0,00	4,56	252,00	40,88	28,88	105,04	1,84
276	Жаркое по домашенму с мясом птицы	200	22,02	6,76	19,95	259,00	0,15	8,15	22,00	30,00	64,00	325,00	3,50
653	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0,0006	7,8	5,2	9,7	0,9
ГП	Кондитерское изделие (вафли)	100 гр	5,5	6,5	34,9	210,9	0,07	0,6	80	65,9	12,1	83,9	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	24,00	18,00	111,60	1,68
Гп	Фрукт (яблоко)	180 гр	0,50	0,30	20,50	93,60	0,03	8,28	5,40	108,00	9,00	19,80	18,00
			57,12	**35,28**	**227,73**	**1430,87**	**1,98**	**41,88**	**422,58**	**426,58**	**230,73**	**811,94**	**12,35**

День: 6
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
134	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,2	49,44	122	28,32	154,56	0,8
41	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0
	Чай с конфетой	200/60	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Шоколадные изделия (шоколодка)	100	8	31	55	540		0	0	0	0	0	0
	Обед												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	21,6	53,32	0,87
244	Раба припущенная с овощами	100	6,01	0,75	2,43	41,00	0,04	0,75	2,95	10,24	7,95	66,90	0,41
354	Соус сметанный	50	0,75	2,498	2,934	37,05	0,01	0,02	16,9	13,65	2,64	11,365	0,1
694	Картофельное пюре	150	30,60	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	86,60	1,01
943	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
ГП	Фрукт (груша)	200											
20	Нарезка из свежих томатов	60	0,31	2,43	0,95	26,92	0,01	3,8	0	8,74	5,32	16	0,22
ГП													
			69,3	**61,868**	**310,934**	**1831,54**	**0,84**	**33,54**	**153,79**	**286,29**	**147,58**	**630,945**	**8,37**

День: 7
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
411	Каша молочная вязкая пшеничная	200	7,3	9,7	31,9	238,1	0,2	0,8	61,8	178,4	35,4	193,2	1,3
гп	молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11	65,6	0,012	0,2	9,4	92,1	6,8	43,8	0,04
ГП	Фрукт (апельсин)	200											
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	30	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
ГП	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Хлебобулочное изделдия СДОБА	100	8,1	5,3	54,9	301	1,5	0	27	25	33	91	2
	Обед												
201	Суп крестьянский с ячневой крупой и курицей	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	5,42	34,98	0,30
608	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	133,10	1,20
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,50	0,01	0,80	0,01	3,55	2,75	6,25	0,11
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,50	3,95
868	компот из смеси сухофрктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
13	нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	0,02	7,6	0	17,48	32,02	10,64	0,46
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
ГП	Шоколодное изделие	50	4	16	27	270		0	0	0	0	0	0
			60,96	**48,61**	**368,77**	**2056,03**	**2,564**	**15,93**	**122,26**	**586,98**	**276,59**	**1055,27**	**14,26**

День: 8
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
469	Запеканка творожно-манная	250	35,00	29,00	42,00	350,00	0,15	1,40	0,54	312,00	62,00	522,00	1,40
	молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11	65,6	0,012	0,2	9,4	92,1	6,8	43,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	0	0	12	9	55,9	0,84
	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Фрукт (яблоко)	180											
	Обед												
304	плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19
170	Борщ с капусткой, картофелем и курицей	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
20	Нарезка из свежих томатов	60	0,31	2,43	0,95	26,92	0,01	3,80	0,00	8,74	5,32	16,00	0,22
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
	Кондитерское изделие	60											
			70,31	**55,10**	**339,11**	**1432,41**	**0,62**	**18,64**	**57,94**	**555,44**	**187,62**	**1008,18**	**8,92**

День: 9
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
168	Каша манная молочная вязкая	210	4,52	4,07	34,46	197,00	0,04	0,00	20,00	10,70	7,90	38,60	0,47
ГП	Хлебобулочное изделие СДОБА	100	7,5	7,6	43,9	274	1,5	0,33	71,9	47,26	13,09	88,3	0,921
653	Чай с конфетой	200/60	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	0	0	12	9	55,9	0,84
	сок	200,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	68	26	46	0,6
	Обед												
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	32,01	103,97	1,29
336	Капуста тушеная с цыпленком бройлерным	150/60	16,09	15,23	11,58	248	0,08	26,92	0,02	78,97	34,36	152,77	1,84
694	Картофельное пюре	150	30,60	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	86,60	1,01
943	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
ГП	Шоколадное изделие (батончик)	1 шт	4,3	3,1	38,6	208,2							
			82,45	**40,80**	**328,05**	**1800,14**	**2,30**	**179,29**	**137,38**	**329,43**	**186,11**	**700,74**	**10,25**

День: **10**
Неделя **Вторая**
До 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевая ценность			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B	C	A	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
321	блинчики	60	2,80	1,50	21,51	11,27	0,05	0,00	1,00	11,00	0,00	0,00	0,10
	молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11	65,6	0,012	0,2	9,4	92,1	6,8	43,8	0,04
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	4,40	3,80	14,40	120,00	0,03	0,00	0,03	11,00	26,00	78,00	0,06
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	0	0	12	9	55,9	0,84
ГП	сок	200,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	18	17	0,8
ГП	Фрукт (Яблоко)	180,00											
	Обед												
103	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	250	4,20	4,30	16,13	120,24	0,07	5,00	0,17	25,25	20,72	63,47	0,03
688	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	168,45	0,07	0,00	25,20	5,83	25,34	44,60	1,33
423	Тефтели с рисом	100	7,85	11,60	8,09	168,14	0,07	1,80	51,00	13,12	13,66	141,40	1,32
833	Соус красный основной	70	0,48	1,44	3,80	27,50	0,01	0,85	0,01	3,68	3,40	8,70	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,216	0	0	24	18	111,6	1,68
648	Кисель из плодово-ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06
13	нарезка из свежих огурцов	60	0,61	4,87	1,9	53,84	0,02	7,6	0	17,48	32,02	10,64	0,46
ГП	Шоколадное изделие (пряник)	100	8,1	7,9	66	376							
			40,01	**35,67**	**263,83**	**1313,93**	**0,68**	**19,45**	**86,81**	**235,94**	**172,94**	**575,11**	**7,22**