

Согласовано:

Начальник лагеря

с дневным пребыванием детей МБОУ СОШ №5

Е. В. Байнова
Е. В. Байнова

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №5



Основное организационное меню
лагеря с дневным пребыванием детей
МБОУ СОШ №5

(для возрастной группы 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергичность №	
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	Завтрак						
	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	32,1	256	302
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,71	14,42	12,1	204,55	14-15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	433
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16	
	Итого:	590	12,29	26,22	118,3	533,55	
	Обед						
	Салат картофельный с горошком	60	1,02	5,13	5,568	73,8	72
	Ци со свежей капустой со сметаной	10/200	3,04	3,28	8,48	74,4	150
	Котлета (биточек) м/ говядина	100	15,37	14	9,2	245	329
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9,745	7,35	47,87	191,7	445
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	128
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
	Итого:	805	33,525	31,22	98,338	850,53	
	Итого за день:	1395	45,815	57,44	216,638	1384,08	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность №
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Творожная запеканка со слив. молоком	200/30	19,2	23,64	51,6	342,4
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,03	15,2	59
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16
	Итого:	587	24,01	24,32	149,8	530,9
	Обед:					
	Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16
	Рассольник по-пенннгр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4
	Щицель натуральный м/урица	100	14,5	25	15,9	188,9
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	Компот из яблома	200	1,3	0	23,73	96
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13
	Итого:	800	20,77	39,14	101,97	774,46
	Итого за день:	1387	44,78	63,46	251,77	1305,36

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность №
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
	Салат картофельный с кукурузой	60	0,69	1,902	3,756	36,6
	Тефтели с рисом рыбные с соусом	80/40	10,185	3,39	13,39	126
	Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5

	Итого:	580	17,885	11,602	80,746	492,1
Обед:						
Салат "Витаминный" с маслом растит	Граммы	60	0,72	3,09	6,4	55,8
Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	157	96
Плов м/ говядина	50/100	14,24	5,385	23,06	267	184
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	398
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
Итого:	700	21,63	14,415	94,55	731,41	
Итого за день:	1280	39,515	26,017	175,296	1223,51	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност №
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:						
Жаркое по-домашнему	50/150	21	1,3	26,6	336	315
Омлет свежий порцией	60	0,48	0,06	1,56	8,4	5
Какао со сгущенным молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16	
Итого:	610	26,03	2,01	111,16	473,9	
Обед:						
Винегрет овощной	60	0,744	6,06	4,488	60,12	2
Суп картофельный с рыб консервами	200	7,816	12,376	17,336	122,4	125
Гуляш говядина	100	19,38	18,6	5,74	182	155
Макарони отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859

Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13
Итого:	790	38,01	43,216	112,014	812,6
Итого за день:	1400	64,04	45,226	223,174	1286,5

День - пятница
Неделя первая
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност. Калории	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Омлет натуральный с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Напиток кофейный с молоком сухим	200	1,4	1,6	2,31	119	693
	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	7
	Итого:	460	25,36	29,12	32,45	583,88	

	Обед:	Масса (г) Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност. Калории	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат "Школьные годы"	60	0,43	1,84	1,26	23,4	39
	Суп картофельный с фасолью	200	3,536	3,04	15,52	92,8	126
	Биточек рыбный (сербуша)	120	17,076	18,72	14,1	194,4	226
	Картофельное пюре	150	3,35	5,66	22,09	180,7	443
	Компот из кураги	200	1,3	0	24,5	159	126
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
	Итого:	810	26,742	30,72	74,57	819,63	
	Итого за день:	1270	54,102	59,84	107,02	1403,81	

День - понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност. №
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,72	15,46	38,5	185
	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/10	6,71	14,42	12,1	194
	Чай с молоком сухим	200	1,54	1,63	9,36	56
	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	16
	Итого:	590	16,37	31,51	60,6	584
Обед						
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	43
	Суп лапша-домашняя на курином бульоне	200/15	3,6	2,160	10,896	88,8
	Котлета (биточек) моговедина	100	15,37	14	9,2	245
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/10	8,8	14,833	43,08	102
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5
	Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13
	Итого:	815	32,97	33,343	93,17	752,97
	Итого за день	1405	49,34	64,853	153,77	1336,97

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност №	
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Энерг. Ценност №	
Завтрак								
	Пудинг творожный со стуханным молоком	150/30	14.4	17.73	38.7	256.5	350	
	Какао с сухим молоком	200	3.28	3.28	20.22	70.45	693	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24	113.5		
	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	76	14	
	Фрукты свежие	100	0.4	0	59	16		
	Итого:	540	18.95	26.58	121.8	531.45		
Обед								
	Огурец свежий порцией	60	0.48	0.06	1.56	8.4	5	
	Бефстроганов мювевина	100	26.3	18.6	8.52	247	297	
	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	3.04	3.28	8.48	74.4	150	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.72	7.35	47.83	191.7	445	
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.98	81.98	398	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24	113.5		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	0.2	0.81	11.7	56.13		
	Итого:	800	44.57	31.03	112.59	773.11		
	Итого за день:	1340	63.52	57.61	234.39	1304.56		

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. Ценност №
------------	--------------------	-----------	----------------------	------------------

Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр порций	20	4.64	5.9	0	72.8
Каша молочная геркулесовая	200/10	6.4	7.4	31.42	106
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.26	0.03	15.2	59
Булочка сдобная	75	5.7	3.5	40.3	85
Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24	113.5
Масло сливочное порцией	10	0	8.2	0.1	75
Фрукты свежие	100	0.4	0	59	16
Итого:	672	15.15	25.68	170.02	527.3
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Супец маринованный	60	0.4	0.05	0.4	6.67
Борщ со свежей капустой со сметаной	200/10	1.64	4.2	10.41	157
Рыба запеченная в с овощами	50/50	7.933	6.253	2.946	100
Рис припущенный	150	3.81	6.1	38.58	227.5
Компот из яблок	200	1.3	0	23.73	96
Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24	113.5
Хлеб ржано - пшеничный	30	0.2	0.81	11.7	56.13
Итого:	800	18.133	18.053	88.036	756.8
Итого за день:	1472	33.283	43.743	258.056	1284.1

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность Калории	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	7
	Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297,2	364
	Чай с молоком сухим	200	1,54	1,63	9,36	56	431
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Фрукты свежие	100	0,4	0	59	16	
	Итого:	560	6,66	29,29	88,87	513,9	
	Обед						
	Помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	6
	Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	103
	Птица тушеная в соусе	100/50	2,13	1,569	13,458	194,45	346
	Макароны отварные с маслом	160	5,88	4,82	28,21	179,68	447
	Кисель из фруктового концентрата	200	0	0	9,9	119	382
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	
	Итого:	860	14,92	14,049	103,118	769,16	
	Итого за день:	1420	21,58	43,339	191,988	1283,06	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Салат из св помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,52
Чай с сахаром		200	0,2	0	15,1	57
Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5
Плов из мяса птицы		50/130	17,4	14,571	30,591	323,14
Фрукты свежие		100	0,4	0	59	16
Итого:		590	22,74	18,911	130,931	554,16
Обед						
Салат из кукурузы со свежей капустой		60	0,69	1,9	3,76	36,6
Суп картофель со сладким перцем и сметаной		200/10	7,12	4,56	22,72	135,5
Биточки говяжья		100	15,37	14	9,2	196
Картофельное пюре		150	3,35	5,66	22,09	180,7
Компот из сухофруктов		200	1,3	0	13,73	96
Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5
Хлеб ржано - пшеничный		30	0,2	0,81	11,7	56,13
Итого		800	30,86	23,02	93,47	814,43
Итого за день		1420	53,62	41,931	224,401	1368,59

	граммы
Объем в среднем за 10 дней завтраки	577,9
Объем в среднем за 10 дней обеды	798

Химический состав рационов по дням недели.
 Возрастная категория: 7-11 лет

Дни недели:	Пищевые вещества			Ккалории
	Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая				
Понедельник	45,815	57,44	216,638	1384,08
Вторник	44,78	63,46	251,77	1305,36
Среда	39,515	26,017	175,296	1223,51
Четверг	64,04	45,226	223,174	1286,5
Пятница	54,102	59,84	107,02	1403,81
Всего за неделю	246,252	251,983	973,898	6603,26
Неделя: вторая				
Понедельник	49,34	64,653	153,77	1336,97
Вторник	63,52	57,61	234,39	1304,56

Среда	55,87	43,743	256,056	1284,1	
Четверг	21,58	43,339	191,988	1283,06	
Пятница	53,62	41,931	224,401	1368,59	
Всего за неделю	243,93	251,476	1062,605	6577,28	
Итого за 10 дней	492,182	503,459	2036,503	13180,54	
В среднем за один день	49,2182	50,3459	203,6503	1318,054	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью на 11 листах
27.01.2026 г.

Директор МБОУ СОШ №5:

Гришина О.В.

