Утверждаю:
Начальник лагеря МБОУ « Тугнуйская СОШ»
_____ Червинская Н.И.
Приказ № 86 от « 31 » мая 2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для лагеря с дневным пребыванием детей и социального лагеря при МБОУ « Тугнуйская СОШ» на 2025г.

Питание трехразовое – завтрак, обед, полдник.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
390	Каша манная	200	4,63	5,67	50,33	234,9	0.06	0.022	0.026	0.074	80.6	81.8	13.8	0.35
	Зефир	40	0,88	4,92	27,36	158,4	0	0	0	0	10	4.8	2.4	0.56
	Чай	200	0,2	0	13,6	28,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	5,16	1,68	27,06	135,9	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Итого:		10,87	12,27	118,35	557,2	0.12	0.022	0.026	1.4	102.6	125.6	24.6	1.57
ОБЕД														
	Огурец свежий в нарезке	60	0,84	-	2.28	13.20	0.02	8.4	0	0.12	10.2	36	16.80	0.6
206	Суп гороховый	250	8.36	9.07	26.28	242.05	0.15	1.0	0	0.6	82	328	48	2.2
378	Каша гречневая	150	6,78	8,52	30,57	225,96	0.08	0	0	1.35	18	108	73.5	2.4
619	Тефтели мясные в соусе	80/50	6,52	8,28	10,78	144,0	0.04	0.9	0	0.56	22	107	19	0.8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		28.40	27,07	134.91	927.21	0.4	14.30	0	3.61	174.40	685	185.30	11.7
Полдник														
959	Какао с молоком	200	3.87	4.1	20.07	133.41	0.06	1.6	0.4	0.4	172.2	178.4	24.8	1.0
	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,6	0.04	0	26	0.52	16.4	34.8	0.06	0.4
	яблоко	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0.06	20.0	0	0.4	32	22	18	4.4
	Итого:		7,87	9,22	62,65	369,51	0.16	21.6	26.4	1.32	220.6	235.2	43.4	5.8
	ВСЕГО:		**47.14**	**48,56**	**315.91**	**1853.92**	**0.68**	**35.97**	**26.426**	**6.33**	**497.6**	**1045.8**	**253.30**	**19.07**

№ Рец.	П риём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	19,76	6,75	30,85	266,4	5	1.0	30	14.0	17.0	28.0	9	6.0
945	Чай с молоком	200	1.45	1.75	2.35	86	0.02	0.6	0	0	66	50	12.0	0.8
	Хлеб пшеничный	30	5,16	1,68	27,06	135,9	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО:		26,37	10,18	60,26	488,3	5.08	1.6	30.0	14.66	95	117	29.4	7.46
ОБЕД:														
	Помидоры свежие в нарезке	60	1.32	0,24	4.56	28.80	0.072	30.0	0	0.84	16.80	31.20	24	1.08
208	Суп с макаронными изделиями	250	6.16	6.84	20.36	168.07	0.13	0	0	0	24	85.3	22	0.8
601	Плов	200	10,98	10,81	32,94	272,86	6.2	2.4	79.4	10.6	3.2	40.10	14.4	16.2
868	Компот из сухофруктов «С»	200	-	-	19.96	79.8	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	ИТОГО:		23.36	18,89	122.62	759.53	6.49	65.78	79.4	12.22	94.96	248.60	80.40	20.906
Полдник														
	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	212.4	0.6	0	0	11.4	0	1.2	0	0.6
	чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша	1 шт	0,8	0,6	20,6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
	ИТОГО:		2.68	2.58	80.58	334.40	0.64	10	0	12.2	38	33.2	24	5.2
	ВСЕГО:		**52.41**	**31.65**	**263.46**	**1582.23**	**12.22**	**77.38**	**109.4**	**39.08**	**227.96**	**398.80**	**133.80**	**34.05**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3-день														
Завтрак														
1042	Блины со сгущенкой	100/30	9,04	6,3	59,7	349,6	0.08	0.58	28.8	1.82	140.64	144.8	27.48	0.681
	Чай	200	0,2	0	13,6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		9,24	6,3	73,3	377.6	0.08	0.58	28.8	1.82	140.64	144.8	27.48	0.681
Обед														
	Салат из помидор и огурцов	30/30	1.68	4.92	3.96	63.60	0.024	5.4	0	0.12	21.00	50.40	7.20	0.52
197	Рассольник	250	3,51	5,53	25,26	162,05	0.08	9.4	136	0.6	36	144	26	0.8
692	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	150	0.2	0	0	0	24	108	44	1.6
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,0	4,7	0	152,00	0.07	3.9	10	2.8	53	148	26	0.7
883	Кисель витаминизированный	200	-	-	25,18	80	0.6	30	0.25	0	9	6.5	2.0	0
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	ИТОГО:		28.1	16.95	130.80	817.65	1.064	48.7	136.25	4.3	161.00	548.90	125.20	32.62
Полдник														
	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.60	3.18	0	0	9.6	0.66	4.5	1.38	2.64
	Йогурт	1ст/ 100	5,0	6,0	3,5	92	0	0	46	0.1	100	109.0	10.0	0
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	0	0	0	0	12	8	6	0.8
	ИТОГО:		7,85	6,18	50,85	367.6	3.18	0	46	9.7	112.66	121.5	17.38	3.44
	ВСЕГО:		**45.1**	**29.36**	**254.88**	**1541.85**	**4.32**	**49.30**	**211.**	**15.82**	**414.30**	**815.20**	**170.00**	**36.74**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4-день														
Завтрак														
384	Каша кукурузная на молоке	200	4,04	9,31	30,72	225,3	3.2	0.6	3.0	1.8	10.8	4.4	5.0	4.4
959	Какао с молоком	200	3,87	4,1	20,07	133,41	0.06	1.6	0.4	0.4	172.2	178.4	24.8	1.0
	Хлеб с сыром	30/20	6,95	6,8	15,03	150,5	2.35	1.35	7.4	2.95	11.25	12.05	3.1	3.9
	ИТОГО:		14,86	20,21	65,82	509,21	5.61	3.55	10.8	5.15	194.25	194.85	32.9	9.3
Обед														
	Огурец свежий в нарезке	60	0,84	-	2.28	13.20	0.02	8.4	0	0.12	10.2	36	16.80	0.6
204	Суп рыбный из консервов	250	6.57	4.38	27.03	175.17	3.25	5.5	1.5	0.5	1.5	3.5	4.5	2.5
414	Макароны отварные	150	6,8	10	38	270,00	0.08	0	0	2.6	16	46	10	1.0
621	Биточки мясные в соусе	80/50	7,3	5,4	4,6	96	0.02	0	0	0.045	16.5	40	9	0.35
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		27.01	20,78	149.71	900.37	3.66	17.90	1.5	4.25	86.40	231.50	68.30	35.98
Полдник														
	Печенье сдобное	50	3,2	8,4	37,24	225,50	0.05	0	60	0.5	11.5	32.5	5	0.04
	Чай с молоком	200	1.45	1.75	2.35	86	0.02	0.6	0	0	66	50	12.0	0.8
	Банан	1шт	3,0	1,0	42	192,00	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	Итого:		7,65	11,15	81,59	503.50	0.15	20.6	60	1.3	93.5	138.5	101	2.04
	ВСЕГО:		**49,52**	**52,14**	**297.12**	**1913.08**	**9.42**	**42.05**	**72.3**	**10.70**	**374.15**	**564.85**	**202.20**	**89.06**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5-день														
Завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,09	6,02	26,38	180,49	0.2	0.6	20	10	118	100	16	0.4
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	0	0	0	0	12	8	6	0.8
	Хлеб	30	5,16	1,68	27,06	135,9	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Шоколад молоч.	50	4.90	17.35	64.51	277	0.04	0	10	0.4	176	154.5	34	0.75
	Итого:		15.35	25.05	92.24	649.39	0.3	0.6	30	11.06	322	301.5	64.40	2.61
Обед														
	Салат из помидор и огурцов	30/30	1.68	4.92	3.96	63.60	0.024	5.4	0	0.12	21.00	50.40	7.2	0.52
187	Щи из св. капусты	250	5,66	6,2	6.34	148	0.105	9.6	0	0.3	51	180	27	1.0
1033	Пельмени отварные	100	10.65	19,8	14.52	280.8	0.18	0.01	45	0.72	42.8	96	15.4	0.96
868	Компот из с/ фр.	200	-	-	19.96	79.8	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		22.89	31.92	89.58	782.20	0.40	48.39	45	1.92	165.76	418.40	69.6	5.792
Полдник:														
	Печенье сахарное	40	2,25	2,94	22,32	125,1	0.03	0	0.4	1.4	11.6	36	8.0	0.84
	Чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		12,37	14,3	90,49	513,5	0.123	0.23	76.5	4.18	107.75	187	29.35	2.28
	ВСЕГО:		**50.61**	**71.27**	**272.31**	**1945.09**	**0.82**	**49.22**	**151.50**	**17.16**	**595.51**	**906.90**	**163.35**	**10.682**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						6 день								
Завтрак														
384	Каша рисовая	200	4.68	5.81	42.6	288	0.04	0	0	2.0	20	102	36	0.8
	чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с сыром	30/20	6,95	6,8	15,03	150,5	2.35	1.35	7.4	2.95	11.25	12.05	3.1	3.9
	Итого:		11,83	12,61	71,23	466.50	2.39	1.35	7.4	4.95	31.25	114.05	39.1	4.7
Обед														
	Огурец свежий в нарезке	60	0,84	-	2.28	13.20	0.02	8.4	0	0.12	20.4	36	16.80	0.6
170	Борщ	250	2,5	9.28	18,6	168.7	0.19	0	0	0	36	128	33	12
417	Макароны отварные с овощами	150	5.1	7.5	28.5	203	0.06	0	0	0	12	34	8	0.8
606	Котлеты рубленные в соусе	100/50	15.31	6.91	8.55	149	0.07	0.4	0	0.3	14.6	129.61	22.62	2.02
883	Кисель витаминизированный	200	-	-	25,18	80	0.6	30	0.25	0	9	6.5	2.0	0
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		28.65	24.69	127.91	823.9	1.03	38.8	0.25	1.20	232.4	426.11	102.42	18.05
Полдник														
	Баранка	50	5,45	0,65	34,4	165,0	0.075	0	0	0.8	12	45.5	9	0.8
	Молоко кипяченное	200	5,8	7,0	9,4	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
	яблоко	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0.06	20.0	0	0.4	32	22	18	4.4
	ИТОГО:		11,85	8,25	58,5	359,50	0.215	22.6	40	1.2	284	247.5	55	5.4
	ВСЕГО:		**52.33**	**45.55**	**257.64**	**1649.90**	**3.64**	**62.75**	**47.65**	**7.35**	**547.65**	**787.6**	**196.52**	**28.42**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7-день														
Завтрак														
392	Запеканка манная с повидлом	100/30	4,80	3,38	31,95	189,43	0.04	2.3	0.05	0.9	71	71.2	15.3	0.5
	Чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		5,0	3,38	45,55	217,43	0.04	2.3	0.05	0.9	71	71.2	15.3	0.5
Обед														
	Помидоры свежие в нарезке	60	1.32	0,24	4.56	28.80	0.036	30.0	0	0.84	16.80	31.20	24.0	1.08
218	Суп –лапша домашняя	250	2.54	5.75	30.31	113.45	3.25	2.25	139	5.0	2.0	5.0	2.5	2.75
682	Рис отварной	150	5.47	8.39	44.96	277.65	0	0	0	0	12.6	0	72.9	1.5
510	Котлета рыбная в соусе	75/50	10,0	5,4	14,3	147	0.09	0.7	8	2.8	49	13.3	26	1.9
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		25.23	20.98	159.13	868.90	3.522	36.95	147	9.62	112.40	155.5	141.4	12.93
Полдник														
1051	Выпечка из пресного теста	60	6,2	0,8	38,6	186,00	0.1	0	0	1.0	16	60	22	1.4
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	0	0	0	0	12	8	6	0.8
	Банан	1шт	3,0	1,0	42	192,00	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	Итого:		9,4	1.8	94.2	434	0.18	20	0	1.8	44	124	110	3.4
	ВСЕГО:		**39.63**	**26.16**	**298.88**	**1520.33**	**3.742**	**59.25**	**147.05**	**12.32**	**227.40**	**350.7**	**282.00**	**16.83**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8-день														
Завтрак														
	Каша пшенная	200	5,6	6,8	33,6	218	0.16	0	0	1.6	28	112	42	1.4
	Чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб с сыром	30/20	6,95	6,8	15,03	150,5	2.35	1.35	7.4	2.95	11.25	12.05	3.1	3.9
	Итого:		12,75	13,6	62,23	396,50	2.51	1.35	7.4	4.55	55.25	132.05	51.1	6.1
Обед														
	Салат из помидор и огурцов	30/30	1.68	4.92	3.96	63.60	0.024	5.4	0	0.12	21.00	50.40	37.2	0.52
	Суп с клецками	250	6,29	6,78	32,28	208,35	0.08	5.75	0.23	1.75	22.78	5.75	2.5	0.68
315	Капуста тушеная с мясом	200	13	17,7	18,4	302	0.018	28.4	0.04	0.6	135.6	239.28	70.62	3.28
868	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	79,8	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		25.87	30.40	119.40	831.95	0.212	72.93	0.27	3.25	230.34	387.43	100.32	7.79
Полдник														
	Сухарь сливочный	60	5.1	4.24	28.52	240	0.08	0	22	0.8	14	48	8	1.2
	Молоко кипяченное	200	5,8	7,0	9,4	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
	Груша	1 шт	0,8	0,6	20,6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
	ИТОГО:		11.7	11.84	58.52	458	0.2	12.6	62	1.6	292	260	60	6.0
	ВСЕГО:		**50.32**	**55.84**	**240.15**	**1668.45**	**2.722**	**86.88**	**69.67**	**9.40**	**577.57**	**779.48**	**211.42**	**19.89**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9-день														
Завтрак														
414	Макароны отварные с сыром	150	6,8	10	38	270,00	0.08	0	0	2.6	16	46	10	1.0
959	Какао с молоком	200	3,87	4,1	20,07	133,41	0.06	1.6	0.4	0.4	172.2	178.4	24.8	1.0
	Хлеб	30	5.16	1.68	27.06	135.9	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО:		14.74	16.49	99.94	599.56	0.17	0.6	11	3.26	136	167	35.4	2.66
Обед														
	Помидоры свежие в нарезке	60	1.32	0,24	4.56	28.80	0.072	30.0	0	0.84	16.80	31.20	24.00	1.08
226	Суп фасолевый	250	7,69	9,15	15,5	182,2	0.15	1.0	0	1.0	82	328	48	2.2
1038	Бораки с говядиной (позы)	2шт	17.7	12.6	39.73	336.26	30.1	2.75	16.5	9.98	3.1	22.9	6.54	8.25
883	Кисель витаминизирован	200	-	-	25,18	80	0.6	30	0.25	0	9	6.5	2.0	0
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		31.61	22.99	130.39	837.26	31.006	63.75	16.75	12.60	128.90	62.10	100.54	40.53
Полдник														
1042	Блины со сгущенкой	100/30	9,04	6,3	59,7	349,6	0.08	0.58	28.8	1.82	140.64	144.8	27.48	0.681
945	Чай с молоком	200	1.45	1.75	2.35	31	0.02	0.6	0	0	66	50	12	0.8
	Банан	1шт	3,0	1,0	42	192,00	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	ИТОГО:		13.49	9.05	104.05	572.60	0.18	21.18	28.80	2.62	222.64	250.8	123.48	2.68
	ВСЕГО:		**60.93**	**47.82**	**319.05**	**2034.30**	**31.386**	**86.53**	**45.95**	**20.48**	**551.74**	**576.3**	**267.22**	**45.85**

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 -день														
Завтрак														
	Каша гречневая	150	6,78	8,52	30,57	225,96	0.08	0	0	1.35	18	108	73.5	2.4
	Чай с молоком	200	1.45	1.75	2.35	31	0.02	0.6	0	0	66	50	12	0.8
	Хлеб с сыром	30/20	6,95	6,8	15,03	150,5	2.35	1.35	7.4	2.95	11.25	12.05	3.1	3.9
	Итого:		5,18	17,07	47,95	407,46	2.45	1.95	7.4	4.3	95.25	170.05	88.6	7.1
Обед														
	Огурец свежий в нарезке	60	0,84	-	2.28	13.20	0.02	8.4	0	0.12	20.40	36.00	16.8	0.6
222	Суп рисовый с мясом	250	7,69	9,15	15,5	188	0.05	7.0	0	2.5	38	90	25	1.0
299	Картофельное пюре	200	4,13	5,02	29,52	240	0.187	7.37	6.25	0.25	56.25	111.25	41.25	1.25
478	Рыба припущенная	60(75)	9,7	0,7	-	45	0.06	0	12	0.2	28	108	26	0.5
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19.96	79.8	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	Хлеб ржаной	60	4,9	1,0	44,8	210,00	0.09	0	0	0.78	18	92	20	2.9
	Итого:		27.26	15.87	112.06	776.00	0.40	56.15	18.25	3.85	193.61	437.25	129.05	6.39
Полдник														
1050	Булочка с повидлом	100/30	7.94	9.4	62	364	0.11	0	18	4.0	31	89	13	1.3
	чай	200	0.2	0	13.6	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	яблоко	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0.06	20.0	0	0.4	32	22	18	4.4
	Итого:		8.74	10	90.3	462.5	0.17	20.0	18	4.4	63	111	31	5.7
	ВСЕГО:		**41.18**	**42.94**	**250.31**	**1645.96**	**3.03**	**78.10**	**43.65**	**12.55**	**351.86**	**718.3**	**248.65**	**19.19**

От 7-11лет суточная энергетическая ценность = 2350 ккал, при трехразовом питании =1645ккал.

(завтрак 25процентов =587.5)+ обед 35процентов= 822.5) + полдник 10 процентов = 235ккал.)= 1645ккал.

Белков (77г-сут) 19,25 завтрак + 26,95 обед + 7,7 полдник = 53,9

Жиров (79г-сут) 19,75 завтрак + 27.65обед+ 7,9 полдник=55,3

Углеводов (83.75г-сут) 83,75 завтрак + 117.25 обед +33,5 полдник=234,5

Ответственный за питание: Леонова Н.Н.