

"СОГЛАСОВАНО"

Директор лагеря

" 25 " мая 2025_ года

Подпись

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Бочков Д. А.

" 25 " мая 2025года

Подпись

Примерное меню питания школьников летнего оздоровительного лагеря на базе МБОУ ООШ №22

г. Заполярный для детей с 12 лет и старше

	1 День	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
181	Каша молочная манная с маслом	250/5	12,1	14,3	33,5	266	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
15	Сыр порционно	15	3,85	4,05	0	52	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк 2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	4,5	0	70,9	22,2	25,7	4,76
338	Фрукт	100	0,1	0	32,6	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	645	18,45	18,6	94,9	564,2	0,296	25,49	14,8	258,7	265,3	489,4	11,79
	Обед												
71	Огурец свежий порционно	100	0,8	0	3,4	16	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,6	5,1	20,6	136,5	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
288	Птица отварная	100	13,4	14,8	1,8	306	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,28	7,32	46,7	265,2	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	895	27,68	27,92	121,2	942,3	0,993	18,09	42,61	368,45	737,98	233,58	13,872
	Итого за день	1540	46,13	46,52	216,1	1506,5	1,289	43,58	57,41	627,15	1003,28	722,98	25,661
	2 день												
	Завтрак												
208	Лапшевник с твор. со сг.молоком	180/50	16,5	18,83	24,5	325	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,82
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,2
338	Фрукт	100	1,5	0	42	142	0,03	10	0	16	11	9	2

2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	582	20,4	19,08	95,5	569,3	0,256	13,37	125,2	248,8	228,4	67,58	5,589
	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционн	100	1,2	0,2	4,6	26	0,04	16,5	87,78	9,24	17,16	13,2	0,594
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	6,3	4,8	12,1	118,3	0,084	23,261	279,35	45,8	83,67	28	1,504
259	Жаркое по-домашнему	210	19,01	22,01	25,9	465	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
348	Компот из изюма	200	0,1	0	45,7	97	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	31,11	27,71	115,2	837,3	0,76	50,151	367,13	269,84	508,63	208,2	11,158
	Итого за день	1407	51,51	46,79	210,7	1406,6	1,016	63,521	492,33	518,64	737,03	275,78	16,747

3 день													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	15,8	19,7	30,4	335,3	0,18	0,96	54,8	146,42	206,37	57,89	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	4,5	0	70,9	22,2	25,7	4,76
338	Фрукт	100	0,1	0	32,6	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	595	18,3	19,95	91,8	581,5	0,306	15,49	54,8	244,42	242,37	93,99	8,87

	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
55	Салат из отв. свеклы с солен.огурцом	100	2	4,3	14,4	92,6	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
103	Суп картофельный с вермишелью	250	5,69	6,5	7,37	131,2	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065
нов.бл	Тефтели "губернаторские" рубл. с соусом	100/50	12,8	13	15,53	230,5	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	5,2	29,88	279,6	0,18	0	40	26,39	210,35	140,5	4,73
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	940	34,09	29,7	130,68	951,9	0,895	75,725	341,62	564,615	999,945	489,63	23,305
	Итого за день	1535	52,39	49,65	222,48	1533,4	1,201	91,215	396,42	809,035	1242,32	583,62	32,175

4 день													
	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
223	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/50	15,4	18,5	39,4	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	0,4	0	9,8	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
ткк 2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	565	18,2	18,75	78	573,9	0,166	10,36	45,5	177,8	216,6	48,79	4,13
	Обед												
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,8	19,2	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,25	8,29	13,5	129,12	36	20	0	40	40	40	4

5	Плов с мясом	210	19,3	19,78	43,1	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
к 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27,05	28,87	114,9	869,52	36,256	27,538	0	160,33	384,54	148,89	50,26
	Итого за день	1390	45,25	47,62	192,9	1443,42	36,422	37,898	45,5	338,13	601,14	197,68	54,39
5 день		Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	17,1	19,5	17,86	298,4	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	0,4	0	42	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	565	19,9	19,75	88,66	544,6	0,126	10,13	125,5	80,8	153,3	36,44	4,7
	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
131	Горошек зеленый консервир.	100	4,42	0,4	4,75	81	0	0	40	2,4	3	0	0,02
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,6	15,9	16,8	96,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
229	Рыба тушеная с овощами	100	12,1	1,98	14,94	199	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Рис отварной	180	6,28	9,32	38,5	265,2	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	895	31,06	28,3	131,69	889,6	4,596	11,53	113,92	338,99	502,17	197,33	12,09
	Итого за день	1460	50,96	48,05	220,35	1434,2	4,722	21,66	239,42	419,79	655,47	233,77	16,79
6 день		Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	16,4	18,83	26,9	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	100	0,06	38	10	35	17	11	0,1
	Итого	580	19,2	19,08	68,3	584,2	0,286	38,57	135,2	264,7	232,8	68,58	3,409
	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционно	100	1,2	0,2	4,6	26	0,04	16,5	87,78	9,24	17,16	13,2	0,594
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	6,3	4,8	16,1	130,8	0,084	23,261	279,35	45,8	83,67	28	1,504
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	19,85	14,4	271,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	5,2	29,88	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1	0	45,7	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35

Итого	925	29,96	30,75	137,58	926,2	0,65	44,111	441,05	295,48	627,2	324,23	13,738
Итого за день	1505	49,16	49,83	205,88	1510,4	0,936	82,681	576,25	560,18	860	392,81	17,147

7 день		Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	16,7	18,9	36,5	316,17	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	22	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	605	19,5	19,15	87,3	559,17	0,329	35,911	48,787	261,913	309,663	95,238	5,878
	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
71	Огурец свежий порционно	100	0,8	0	3,4	16	0,017	4,35	2,61	20,01	20,88	12,18	0,522
102	Суп картофельный с горохом	250	4,7	9,5	19,9	170,1	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
ТТК 5	Гречка по- купечески	220	19,1	22,9	35,5	439,1	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	830	29,26	33,1	114,7	872,8	1,263	13,51	22,61	303,81	586,68	227,08	16,932
	Итого за день	1435	48,76	52,25	202	1431,97	1,592	49,421	71,397	565,723	896,343	322,318	22,81

8 день		Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	17,1	19,5	9,88	290	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	42	162	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк 2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	572	19,9	19,75	81,68	557,5	0,126	34,5	125,5	148,2	182,2	46,64	5,767
	Обед	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
81	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	5,5	21	102,5	36	22	0	40	40	40	40
234	Котлета рыбная с маслом	100/5	15,4	11,9	11,9	206,3	80	40	0	94	93	94	95
143	Рагу из овощей	180	6,8	8,4	8,7	250	0,18	102,59	0	487,9	360,6	185,5	7,28
388	Компот из шиповника	200	0,1		37,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	900	30,7	29,1	114,9	839,8	116,886	264,52	0	1120,4	1153,9	639	156,52

Итого за день		1472	50,6	48,85	196,58	1397,3	117,012	299,02	125,5	1268,6	1336,1	685,64	162,287
9 день		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	16,4	18,83	26,9	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	0,4	0	21	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого		560	19,2	19,08	76,7	626,2	0,256	10,57	125,2	245,7	226,8	66,58	5,509
О Б Е Д													
131	Горошек зеленый консервированный	100	5,42	0,4	6,18	81	0	0	40	2,4	3	0	0,02
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,6	5,1	15,05	116,5	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	13,85	10,2	228	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,28	9,32	45,7	265,2	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого		925	27,86	29,37	133,63	931,5	0,636	8,57	113,92	258,59	533,07	205,53	12,49
Итого за день		1485	47,06	48,45	210,33	1557,7	0,892	19,14	239,12	504,29	759,87	272,11	17,999
10 день													
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
402	Оладьи со сгущен.молоком	200/50	18,8	18,6	65,3	395	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	1,4	0	9,8	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
Итого		565	20,3	18,6	90,1	555	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
Обед													
45/71	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1,66	3,38	6,85	31,2	18,16	11	10,13	9,47	32,51	30,71	0,37
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,5	5,45	20,13	160,8	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
2сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/30	12,5	11,3	16,92	199	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077
203	Макароны отварные	180	5,15	7,3	25,56	235	0,04	0	20	8,5	26,3	5,7	0,57
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого		925	29,41	28,13	118,96	844,6	19,501	104,033	49,061	441,202	789,886	269,337	17,257
Итого за день		1490	49,71	46,73	209,06	1399,6	19,681	114,063	71,061	641,302	928,686	312,737	21,037
11 день													
Завтрак		выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша молочная манная с маслом	250/5	15,9	14,05	36,5	286	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
14	Масло сливочное	15	0,15	8,2	0,15	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02

6	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
2/2	Батон	30	2,3	0,3	13,8	44,2	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
338	Фрукт	100	0,4	0	22	141	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	615	18,85	22,55	87,45	643,4	0,23	15,49	54,8	245,1	257,1	480,4	9,61

Обед

70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	5,9	13,5	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	6,2	4,9	17,2	124,4	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
259	Жаркое по-домашнему	210	19,01	19,01	35,8	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	30,71	24,71	115,4	783,7	0,766	17,288	0	333,7	543	216,9	15,53
	Итого за день	1440	49,56	47,26	202,85	1427,1	0,996	32,778	54,8	578,8	800,1	697,3	25,14

12 день

	Завтрак	выход блюд	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1	C	A(мкг)	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	15,1	19,5	9,88	290	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукт	100	0,4	0	36	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	21,6	22,95	86,38	627	0,147	18,04	247,5	830,8	773,3	141,74	6,81
	Обед												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	2,7	11	104	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
103	Суп картофельный с макаронами	250	5,69	4,8	14,9	138,2	0,109	11,875	267,7	16,975	78,725	20,4	1,065
234	Биточки рыбные с маслом	100/10	13,2	12,9	11,6	266	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	180	3,6	8,5	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	900	28,75	29,6	123,4	961,5	80,645	135,375	302,7	589,335	771,345	471,25	117,335
	Итого за день	1450	50,35	52,55	209,78	1588,5	80,792	153,415	550,2	1420,14	1544,65	612,99	124,145