

Согласованно:

Исполняющий обязанности начальника
межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
и благополучию человека
по Ставропольскому краю №1

Нестеров А. Н.



Примерное 10-дневное меню

Для организации питания в детском пришкольном оздоровительном

лагере «ДРУЖБА»

на июнь-июль 2025 год.

П. Ставропольский

Утверждаю:

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа №3»

Приказ №102 от 29.05.2025 г.

Бельдиева А. Г.



Присм тиши	Наименование блока	Выход блода(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кав ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.										№ рецент	№ сборника рецептур
			Ж	У	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	PP	С				
ДЕНЬ 1																		
Завтрак	Каши молочная рисовая с маслом сливочным маслом	250/5	5.51	7.28	39.36	245.00	5.73	2.7	4.3	0.51	0	0	0.04	0.12	168	2011		
	Сыр Российский (порцирами)	1/15	3.48	4.42	0.0	54.0	132	5.25	75	0.15	0	0.05	0.03	0.1	6	2011		
	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.05	15.01	61.0	16.33	5.4	9.64	1.08	0.004	0.01	0.08	2.9	1167	2016		
	Булочка "Росбелок"	80	6.20	9.0	47.2	295.0	12.6	16.5	89	2	0.16	0.06	1.6	0	417	2005		
	Хлеб пшеничнй I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	87	2	0.16	0.06	1.6	0	1	2011		
	Итого	595	13.14	12.25	78.52	476.60	165.56	29.85	175.94	3.74	0.16	0.12	1.75	3.12	0	1	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.3	0.0	1.45	6.9	18.7	11.4	34.28	2	0	0	0.17	8.14	71	2005		
	Шн из свежей капусты с картофелем	1/250	1.74	4.88	5.03	84.8	43.3	17.8	47.63	0.79	0.05	0.04	0.75	15.8	67	2011		
	Котлета из филе минтая	1/100	12.68	5.7	16.5	168.0	61.9	31.99	174.5	1.06	0.09	0.09	1.81	0.39	234	2013		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запаренное	180	3.67	5.76	2.36	164.64	44.28	33.3	103.91	1.60	1.57	0.13	1.62	22.33	321	2011		
Обед	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.52	0.02	0.02	0.18	3.6	399	2011		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1	2011	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011		
	Итого	870	26.58	17.43	67.90	703.84	215.78	197.19	418.42	9.07	1.81	0.71	5.33	51.26	0	1	2011	
	Всего за день		39.72	29.68	146.42	1180.44	381.34	227.04	594.36	12.81	1.974	0.83	7.08	54.38				
ДЕНЬ 2																		
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5.54	16.97	1.97	182.3	47.1	7.8	103.95	1.16	0.04	0.23	0.11	0.11	215	2011		
	Икра кабачковая	80	0.6	3.3	4.1	4.9	12.67	9.17	1.59	0.42	1.66	0.014	0.014	3.86	53	2011		
	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.05	15.01	61.0	16.33	5.4	9.64	1.08	0.004	0.01	0.08	2.9	1167	2016		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.20	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	2011	2016		
	Итого	510	16.4	33.3	58.1	469.7	87.6	38.9	158.7	3.7	1.8	0.3	1.0	6.9	0	3	2016	
	Обед																	
	Икра морковная	1/60	1.60	4.0	8.0	72.0	25.78	10.68	34.68	0.99	0.02	0.012	0.011	1.71	75	2011		
	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.5	24.0	133.8	38	35.5	87.14	1.62	0.18	0.06	0.91	4.65	81	2011		
	Кисель из молока-бройлера	100/300	46.50	56.67	51.33	622.58	7.6	248.33	0.17	1.08	1.83	0	0	0	265	2011		
Обед	Хлеб ржаной	200	0.09	0.0	20.15	105.2	10.76	2.4	6.4	0.15	0	0	0.03	1.83	378	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1	2011	2011		
	Яблоко	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011		
	Итого	1 шт/100	1.56	0.0	40.2	170.4	60	22.6	20	0.3	0.03	0.03	0.17	52.17	371	2011		
	Всего за день	890	62.50	67.31	168.43	1307.58	177.14	415.01	193.89	5.24	2.14	0.53	1.92	61.36	0	1	2011	
			78.9	100.6	226.5	1777.2	264.7	453.9	352.6	8.9	3.9	0.8	2.9	68.2				

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.			№ рецепт У-ры	№-сборника раск-тур	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP
ДЕНЬ 3															
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5.51	7.28	39.36	245.00	5.73	2.7	4.3	0.51	0	0	0.04	0.12	168
	Какао с молоком	1/200	3.50	3.02	13.85	98.00	127.4	18.55	106.5	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397
	Сдоба обыкновенная	50	4.00	2.60	27.10	148.00	14.2	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1
	Итого	550	12.96	10.80	77.36	459.60	144.63	37.75	154.30	1.96	0.12	0.18	0.98	1.45	
Обед	Оруды свежие в нарезке	1/60		0.5											
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8			2.04	9.6	26.16	15.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71
	Терфегли из говядины в сметанном соусе с луком		3.68	5.30	5.83	122.9	52.25	35.88	101.66	1.78	0.09	0.04	0.73	6.94	63
	Каша пшеничная вязкая	100/80		13.50	23.50	20.50	348.30	33.57	25.38	134.93	1.2	0.06	0.1	2.78	0.9
	Напиток из плодов шиповника	180		7.57	5.45	1.31	265.20	28.9	41.05	189.6	3.23	0.14	0.16	0.83	0
	Хлеб пшеничный I сорт	200		0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4
	Хлеб ржаной	50		3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0
	Итого	50		3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1
	ВСЕГО за день	950		32.92	35.35	81.51	1062.58	207.68	219.77	535.09	9.27	0.37	0.74	5.52	20.64
				45.88	46.15	158.87	1522.18	352.31	257.52	689.39	11.23	0.49	0.92	6.50	22.09
ДЕНЬ 4															
завтрак	Омлет с помидом	150/50		12.37	3.58	79.59	400.36	133.77	29.89	177.15	1.6	0.19	0.2	1.5	1.23
	Чай с лимоном	200/15/7		0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4	0.32	0	0	0.03	2.83
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0
	Итого	500		16.3	4.1	103.7	517.0	145.3	46.4	220.7	2.6	0.3	0.2	2.3	1.2
	Обед														
	Капуста тушеная	60		1.19	2.23	5.14	47.40	33.48	11.82	24.06	0.45	0.02	0.024	0.41	9.8
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250		2.86	3.08	2.64	103.50	26.73	26.96	70.78	1.09	0.11	0.08	1.18	8.25
	Цыпленок-бройлер запеченный	100		20.85	13.32	0.00	202.00	15.78	17.14	134.36	1.16	0.04	0.11	4.28	1.25
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное														
	Компот из сухофруктов	180		3.67	5.76	2.36	164.64	44.28	33.3	103.91	1.60	1.57	0.13	1.62	22.33
	Хлеб пшеничный I сорт	200		0.08	0.08	21.70	88.00	12.8	1.8	2.2	0.5	0.006	0.004	0.06	1.4
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0
	Хлеб ржаной	50		3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1
	Итого	1 шт/100		1.56	0.0	40.2	170.4	60	22.6	20	0.3	0.03	0.03	0.17	52.17
	ВСЕГО за день	870		37.46	25.57	96.79	979.54	228.07	209.12	400.81	6.20	1.86	0.81	8.52	96.20
			53.78	29.65	200.53	1496.50	373.34	255.51	621.46	8.80	2.13	1.04	10.82	97.43	

Присм ини	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецепт	№-сборника рецептур
			Б	ЖС	У		Са	Мg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 5																
Заутрак	Каши молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9.16	8.60	45.03	296.00	168.95	78.65	222.4	2.12	0.22	0.19	0.06	1.73	104	2011
	Масло сливочное крестьянское (попрым)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	2.4	0	3	0.02	0.001	0.012	0.02	0	41	2011
	Кофеинный напиток	200	0.06	0.02	11.30	45.26	11.31	0.1	2.82	0	0	0.02	0.03	392	2011	2011
	Хлеб пшеничный сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.20	14.1	47.4	1.17	0.05	0.02	0.21	0	1	0.3	2016
	Итого	540	15.23	16.77	80.97	576.06	208.26	142.65	272.89	3.19	0.32	0.44	0.90	0.00		
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0.50	0.00	3.08	42.24	13.79	5.52	10.92	0.28	0.02	0.02	0.03	6.9	71	2005
	Шн из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Бытоны из филе циплена - бройлера	2/50	17.78	18.52	1.74	286.00	51.6	26.8	130.8	1.86	0.08	0.16	5.94	0.6	306	2011
	Макaronные изделия отварные	180	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	0	317	2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1	2011	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2.3	9.1	17.6	163.80	225.1	26.3	182.3	0.16	0.05	0.28	0.19	0.6		
	Итого	950	35.56	38.11	80.39	1061.84	405.47	203.46	469.71	10.98	2.41	0.96	8.68	27.96		
	Всего за день		50.79	54.88	161.36	1637.90	613.73	346.11	742.60	14.17	2.73	1.40	9.58	27.96		

Прим п/п	Наименование блюда	Выход блюда(г/п)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецепт	№ сборника рецептур
			Ж	У	С		Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С		
День 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37.60	30.00	25.60	520.00	294.3	44.4	465	1.38	0.06	0.2	0.56	0.7	219	
	Корфейный напиток	200	0.06	0.02	11.30	45.26	11.31	0.1	2.82	0	0	0	0.02	0.03	392	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Зеленое-розовое	30	1.20	8.68	14.40	137.25	0.75	1.75	14.25	0.23	0.003	0.008	0.06	0		
	Итого	530	42.81	39.20	75.45	819.11	317.86	62.75	525.57	2.63	0.14	0.24	1.44	0.73		
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0.50	0.00	3.08	42.24	13.79	5.52	10.92	0.28	0.02	0.02	0.03	6.9	71	2005
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19.27	24.46	39.73	416.00	68.46	76.79	247.65	3.23	0.26	0.24	8.74	16.17	561	
	Рис пропаренный	1/180	4.33	6.60	45.50	250.60	11.44	30.9	92.8	0.61	0.03	0.02	0.85	0	892	2016
	Компот из яблок (яблочки, вишня, абрикоса.)	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1	2011	2011
	Итого	830	33.53	37.04	145.17	1110.19	203.81	236.96	459.89	7.25	0.44	0.76	11.37	42.93		
	Всего за день		76.34	76.24	220.62	1929.30	521.67	299.71	985.46	9.88	0.59	0.99	12.81	43.66		
	День 8															
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12.37	3.58	79.59	400.36	133.77	29.89	177.15	1.6	0.19	0.2	1.5	1.23	449	
	Какао с молоком	200/15	3.50	3.02	13.85	98.00	127.4	18.55	106.5	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Ватан	1 шт/200	3.00	1.00	38.00	190.00	16	84	56	1.2	0.08	0.1	1.2	20	368	2011
	Итого	600	15.87	6.60	93.44	498.36	261.17	48.44	283.65	2.05	0.23	0.35	1.64	2.56		
Обед	Овощи свежие в нарезке	1/60	0.5	0.0	2.04	9.6	26.16	15.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2005
	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.5	24.0	133.8	38	35.5	87.14	1.62	0.18	0.06	0.91	4.65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12.10	15.31	16.51	252.85	57.11	31.75	138.72	1.41	0.074	0.14	2.64	1	668	
	Каша Пшенная вязкая	1/180	5.58	6.52	25.12	181.44	9.5	60.88	131.84	2.95	0.13	0.07	1.61	0	377	
	Сок фруктовый(апельсиновый)	200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.52	0.02	0.02	0.18	3.6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	23.5	79	2	0.1	0	0.4	0	1	2011	2011
	Итого	920	31.81	28.43	110.24	857.29	178.37	246.79	463.80	10.32	0.48	0.72	6.38	21.65		
	Всего за день		47.68	35.03	203.68	1355.65	439.54	295.23	747.45	12.37	0.71	1.07	8.02	24.21		

Присл мшн	Наименование биолог	Выход г/га	Пшеница известня (г)			Урожайность (кг/га)	Минеральные вещества мг										Витаминизация			№ рецен	№ рецен
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	г/га	г/га					
День 9																					
Земляк	Калий окисный из хлоридов окисных I группы с магнием сильнокислым I группы	230/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467						
	Магний окисный I группы	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41						
	Борная кислота с калием	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,3	0	426						
	Чистый сахар	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167						
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1						
Обед	Капуста тушеная	560	10,81	9,67	71,01	412,89	81,96	84,74	244,82	4,26	0,35	0,11	1,48	2,90	1						
	Суп картофельный с морковью	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132						
	Котлетки из фарша: говядина-свинина	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82						
	Каша пшеничная вязкая	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,85	0,08	0,16	5,94	0,6	306						
	Компот из яблок (вишня, абрикоса)	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,85	0	313						
Хлеб пшеничный I сорт	Хлеб пшеничный I сорт	200	0,44	0,00	27,08	113,00	11,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376						
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1						
	Итого за день	950	37,09	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05	1						
	Итого за день	950	41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05	1						
День 10																					
Земляк	Макроэлементы из хлоридов	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	19,4	51,6	0,15	0,1	0,08	563						
	Чистый сахар	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71						
	Хлеб пшеничный I сорт	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167						
	Итого за завтрак	545	16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22	244,86	19,636	51,70	0,21	1,01	9,88	1						
	Обед																				
Обед	Овощи свежие в супе	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	36,16	15,06	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71						
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	172,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,75	6,94	63						
	Омлет с рыбой	180	11,90	17,30	8,80	238,50	76,7	29,1	148,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801						
	Каша из овсяного	200	3,67	5,76	2,36	164,64	55,9	18,3	71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321						
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,33	378						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1						
	Итого за обед	950	26,59	29,80	61,89	834,82	229,61	181,18	373,50	6,07	0,33	0,68	5,15	35,38	1						
	Всего за день		43,04	52,55	116,63	1444,66	464,23	247,40	618,36	202,43	52,03	0,89	6,16	45,26	1						
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342															
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		21	20	59																
	Стоимость 2 х годового питания		153,25 руб.																		

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20
Составитель: инженер - технолог МУ "ВЛОО" *Белых*

Н.В. Белых