

СОГЛАСОВАНО

Начальника территориального
отдела ТУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Невинномыска



И.М. Устинова

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____ № 8 _____

Т.А. Рыжкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Арнест-Сервис"

З.Д. Плотвина



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для летних лагерей с дневным пребыванием 2025г.
для детей 7-10 лет.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ на 2025 год

№ раск-ладки	Наименование блюда и продук- тов	Выход порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Са	Р	Mq	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
1 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
211-05	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	463,30	0,13	0,43	484,00	348,60	416,30	29,10	3,60	
377-05	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00		2,83		14,20	4,40	2,40	0,36	
	Икра кабачковая консервированная	100	2,73	7,19	14,50	134	0,03	3,50		21,60	45,80	14,60	0,60	
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	Всего:	572	27,65	46,53	38,70	689,02	0,17	6,76	484,00	387,16	476,94	50,06	4,69	
ОБЕД														
103-05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,05	0,90	0,00	27,30	36,70	15,20	0,70	
295-05	Котлета рубленая из мяса птицы	100/10	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,40	104,00	55,40	106,70	20,80	1,19	
304-05	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03			3,20	80,80	25,30	0,60	
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,010	0,07		32,40	23,40	17,40	0,60	
71-05	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,010	2,94		10,20	18,00	8,40	0,30	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00	
	Всего:	930	31,98	40,20	158,31	1147,30	0,40	5,31	104,00	151,50	349,60	120,10	5,39	
	Итого за день:	1502	59,63	86,73	197,01	1836,32	0,57	12,07	588,00	538,66	826,54	170,16	10,08	
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
235-05	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с томатом	100/30	9,10	6,90	7,70	130,00	0,03	2,50	22,70	53,30	144,60	26,20	1,90	
145-05	Каша пшеничная с маслом	160	7,04	4,67	37,62	227,96	0,12		0,02	1,30	172,80	0,03	2,59	
377-05	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00		2,83		14,20	4,40	2,40	0,36	
71-05	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,010	2,94		10,20	18,00	8,40	0,30	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00	
	Всего:	590	20,56	12,14	85,32	539,86	0,26	8,27	22,72	90,50	381,80	53,53	6,15	
ОБЕД														
170-05	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	7,02	11,36	125,15	0,05	10,60	0,00	49,70	54,60	26,10	1,20	
290-05	Птица, тушенная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,35	30,10	29,50	76,90	14,06	0,60	
230-05	Соус сметанный	75	1,41	5,00	5,87	74,10	0,02	0,03	33,80	27,30	22,70	5,20	0,20	
302-05	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,20			19,70	271,90	181,10	6,00	

	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,55	0,01	1,90	11,00	0,030	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Сок фруктовый	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6	36	21,6	16,2	0,72
	Фрукты свежие (яблоко)	200 (1шт.)	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	20	151,6		4,4
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10		11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10		11,50	42,00	16,50	1,00
	Всего:	1005	36,53	33,57	164,32	1125,95	1,18	45,08	213,60	698,90	287,66	15,66
	Итого за день:	1595	57,09	45,71	249,64	1665,81	1,43	53,35	304,10	1080,70	341,19	21,81
СРЕДА												
ЗАВТРАК												
174-05	Каша молочная рисовая	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	1,17	58,00	10,39	138,14	0,50
377-05	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00		2,83		14,20	4,40	0,36
15-05	Сыр Российский	15	3,4	4,43		54,6	0	0,105	39	132	75	0,15
14-05	Масло сливочное "Крестьянское"	10		8,2	0,1	75			59	1	2	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,16		18,40	67,20	26,40	1,60
	Всего:	547	14,89	24,17	97,14	667,64	0,22	4,11	156,00	175,99	286,74	2,61
ОБЕД												
96-05	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,30	0,00	29,10	56,70	0,90
259-05	Жаркое по домашнему из говядины	100/200	61,60	120,40	38,40	1475,20	0,20	12,20		59,00	400,20	5,90
71-05	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,55	0,01	1,90	11,00	0,030	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,13	0,04	24,75	99,72	0,01	1,65	12,58	8,15	3,74	0,13
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10		11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10		11,50	42,00	16,50	1,00
	Всего:	830	72,50	127,69	122,43	1939,07	0,53	32,65	0,00	132,08	564,65	9,47
	Итого за день:	1377	87,39	151,86	219,57	2606,71	0,75	36,75	156,00	308,07	851,39	12,08
ЧЕТВЕРГ												
ЗАВТРАК												
222-05	Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком	200/20	33,32	24,17	44,76	529,67	0,102	0,55	157,82	294,07	436,44	1,452
959-05	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	0,56
15-05	Сыр Российский	15	3,4	4,43		54,6	0	0,105	39	132	75	0,15
14-05	Масло сливочное "Крестьянское"	10		8,2	0,1	75			59	1	2	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,16		18,40	67,20	26,40	1,60
	Всего:	525	46,56	41,32	108,99	991,51	0,30	1,96	255,83	567,47	670,64	3,76
ОБЕД												
102-05	Суп каргофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,20	5,80		42,60	90,60	2,00
295-05	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,30	29,40	15,46	388,00	0,01	1,40	104,00	55,40	106,70	1,40
309-05	Макароны отварные	200	7,55	0,90	42,56	298,40	0,07			6,40	49,50	1,40
71/05	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,55	0,01	1,90	11,00	0,030	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08	6,40	3,60		0,18
889	Фрукты свежие (банан)	200 (1шт.)	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20	20	151,6		4,4

Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10				11,50	42,00	16,50	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10				11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		37,93	38,53	166,22	1189,75	1,12	38,78	104,00	162,20	501,60	129,40	11,92	
Итого за день:		1665	84,49	275,21	2181,26	1,42	40,74	359,83	729,67	1172,24	228,47	15,68	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК													
182-05	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	220	7,82	12,83	44,25	325,00	0,21	1,17	58,00	153,06	230,31	60,66	1,74
959-05	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
15-05	Сыр Российский	15	3,4	4,43		54,6	0	0,105	39	132	75	5,25	0,15
14-05	Масло сливочное "Крестьянское"	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,16			18,40	67,20	26,40	1,60
Всего:		525	21,73	30,59	108,44	799,24	0,40	1,78	156,01	423,76	499,11	114,31	4,09

ОБЕД

101-05	Суп картофельный с рисом	250	3,56	4,60	18,80	144,25	0,10	5,70	21,00	33,40	72,20	25,30	1,10
229-05	Рыба (минтай) тушеная томате с овощам	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,40	11,60	78,00	324,20	97,20	1,70
376-05	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	24,00	230,47	0,01	24,20		49,30	115,40	37,00	1,30
71-05	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,010	2,94		10,20	18,00	8,40	0,30
342-05	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		1010	35,97	29,08	116,72	934,62	0,44	40,24	32,60	204,70	615,96	200,90	7,12
Итого за день:		1535	57,70	59,67	225,16	1733,86	0,84	42,02	188,61	628,46	1115,07	315,21	11,21

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК													
234-05	Котлета или биточек рыбный (минтай)	100	11,16	13,65	13,47	221,80	0,08	0,66	49,00	67,10	185,20	40,70	1,40
304-05	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03			3,20	80,80	25,30	0,60
377-05	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00		2,83		14,20	4,40	2,40	0,36
71-05	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,55	0,01	1,90	11,00	0,030	10,50		8,40	15,60	12,00	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		652	20,58	19,91	103,42	676,30	0,24	13,99	49,00	104,40	328,00	96,90	3,90

ОБЕД

02-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,20	5,80		42,60	90,60	35,50	2,00
68-05	Котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	0,08	0,3	44,8	43,14	188,8	55,78	2,8
09-05	Макаронные отварные	200	7,55	0,90	42,56	208,40	0,07			6,40	49,50	28,10	1,40
1-05	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,010	2,94		10,20	18,00	8,40	0,30
42-05	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72
89	Фрукты свежие (яблоко)	200 (1 шт.)	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20		20	151,6		4,4
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10		11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:	930	39,12	33,55	159,32	1144,55	1,18	29,04	44,80	584,66	160,78	13,62
Итого за день:	1582	59,70	53,46	262,74	1820,85	1,42	43,03	93,80	912,66	257,68	17,52

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

211-05	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	463,30	0,13	0,43	484,00	348,60	416,30	29,10	3,60
	Икра кабачковая консервированная	100	2,73	7,19	14,50	134	0,03	3,50		21,60	45,80	14,60	0,60
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00				6,00			2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		550	30,78	46,89	56,05	742,00	0,26	3,93	484,00	387,70	504,10	60,20	7,40

ОБЕД

88-05	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	0,05	15,70		49,20	49,00	22,10	0,80
291-05	Плов из филе куриного	100/200	32,98	33,78	52,04	644,00	0,22	2,56		28,46	400,28	78,58	5,30
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		26,13	99,43	0,010	1,14		6,75	3,70		0,19
71-05	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,55	0,01	1,90	11,00	0,030	10,50		8,40	15,60	12,00	0,54
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		940	43,82	42,42	133,73	1106,15	0,51	29,90	0,00	115,81	552,58	145,68	8,83
Итого за день:		1490	74,60	89,31	189,78	1848,15	0,77	33,83	484,00	503,51	1056,68	205,88	16,23

СРЕДА

ЗАВТРАК

174-05	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	334,00	0,23	0,96	0,63	130,90	157,40	36,40	0,60
382-05	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
15-05	Сыр Российский	15	3,4	4,43		54,6	0	0,105	39	132	75	5,25	0,15
14-05	Масло сливочное "Крестьянское"	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,16			18,40	67,20	26,40	1,60
Всего:		525	19,24	28,00	117,16	795,84	0,43	2,37	98,64	404,30	391,60	82,05	2,91

ОБЕД

113-05	Суп лапша домашняя	250	32,99	15,26	148,09	963,50	0,05	0,50		28,55	38,50	10,60	0,87
290-05	Птица, тушенная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,35	30,10	29,50	76,90	14,06	0,60
230-05	Соус сметанный	75	1,41	5,00	5,87	74,10	0,02	0,03	33,80	27,30	22,70	5,20	0,20
302-05	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,20			19,70	271,90	181,10	6,00
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	13,98	0,06	4,16	0,14
71-05	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,010	2,94		10,20	18,00	8,40	0,30
89	Фрукты свежие (банан)	200 (1 шт.)	0,8	0,8	19,6	94	0,6	20		20	151,6		4,4
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10			11,50	42,00	16,50	1,00
Всего:		1005	66,33	41,89	301,76	1968,30	1,13	25,65	64,90	172,23	663,66	256,52	14,51

