

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню
летний оздоровительный лагерь

2023 год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1о	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5	0,61	0,4	244	2,91	146	2,8	270	22
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	615	24,43	19,33	81,31	598,2	11,97	10,78	248	2,91	281	3,38	391	64
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,1	0,34	24	8
54-1с	Щи на м/к бульоне	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,05	10,8	105	0	37,4	0,48	31	13
	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	15,7	7,71	0	0	20	2,5	0	0
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	710	20,94	18,17	82,12	586,57	15,77	24,21	105	0	71,2	3,42	55	21

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-6к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,33	0,54	41,6	0,13	127	1,32	186	49
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,23	8,41	19,75	179,61	0,52	0,11	62	0	137	0,6	79	11
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	675	22,98	19,94	115,07	716,7	12,2	9,95	107,6	0,13	394	2,42	382	102
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
32	Томаты свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	15	0	0	0	0	0	0
54-6с	Суп картофельный с клёпками	200	4,6	3,3	11,4	93,5	0,08	3,7	101	0,05	10,4	0,54	36	13
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	0,06	12	1,98	133	19
54-4г	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,33	0	19,2	0,09	15	4,04	181	120
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	740	31,7	22,82	102,19	753,9	0,54	20,91	140,6	0,2	43,8	6,74	354	152

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------	--------------	----------------------	--	--	--------------------------------	----------------------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0,03	162	0,51	138	24	
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,23	8,41	19,75	179,61	0,52	0,11	62	0	137	0,6	79	11	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	17,3	0	122	0,51	114	6,7	
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,17	11	7	
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15	
	ИТОГО:	675	22,15	18,95	80,24	580,13	0,446	6,82	117,8	0,03	554	1,89	437	64	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,1	0,34	24	8	
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,6	0,076	6,42	103,2	0	27,6	0,55	52,4	15	
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	130	58	
543-11п	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	750	30,7	18,47	93,42	673,76	0,446	23,96	132,7	0,09	113	3,34	294	108	

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
54-1г	Творожная запеканка	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,36	0,29	51,2	0,16	213	0,87	291	32	
	Бутерброд с сыром и	60	6,23	8,41	19,75	179,61	0,52	0,11	62	0	137	0,6	79	11	
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	0,77	8,5	4,6	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	8,8	38	11	0	35	0,1	14	11	
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15	
	ИТОГО:	625	42,83	20,31	62,15	603,71	9,74	40,16	125,6	0,16	516	2,44	488	74	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
54-13з	Салат из свеклы	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,03	2,28	0,68	0	19	0,7	22	11	
54-1с	Борщ Украинский	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,05	10,8	105	0	37,4	0,48	31	13	
54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,17	0,09	16,6	0,07	30	1,94	138	20	
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,06	0	18,4	0,09	6,9	0,49	73	24	
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	735	28,78	23,62	112,79	787,59	0,31	13,17	140,7	0,16	94	3,71	264	68	

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
54-18к	Суп рисовый молочный	200	4,90	4,5	18,38	133,48	0,23	0,73	23,8	0,03	150	0,28	131	24	
379	Бутерброд с маслом	40	2,4	10,02	14,28	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	0,51	114	6,7	
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,17	11	7	
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15	
	ИТОГО:	655	17,47	19,85	74,31	547,2	0,41	6,53	76,72	0,04	413	1,66	354	53	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7з	Салат из б/к капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122	0	40	0,56	30	15
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102,4	0,04	17,4	1,39	92	26
54-26м	Запеканка картофельная с мясом	200	23,6	23,2	26,4	408,7	0,43	13,2	36,2	0,22	32	4,15	280	56
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	0,77	8,5	4,6
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	710	38,74	33,62	77,77	783,8	0,67	56,62	261	0,26	96,3	6,87	411	101

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,19	0,53	27,2	0,07	116	0,53	124	27
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	0,51	114	6,7
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	8,8	38	11	0	35	0,1	14	11
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	665	20,17	10,93	88	547,32	9,07	40,13	39,22	0,08	397	1,24	347	60

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
6	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,2	6,6	0	4,2	0	0	0	0	0	0
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,4	115,7	0,15	5,84	174,6	3,52	67	0,9	109	35
54-7р	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6	2,3	105,3	0,16	0,9	7,22	0,13	55	0,59	162	36
543-1п	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	740	26,66	15,1	85,01	593,7	0,55	22,22	205,6	3,74	167	2,7	359	99

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-9к	Каша овсяная молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,38	0,52	40,2	0,13	139	1,85	233	63
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,23	8,41	19,75	179,61	0,52	0,11	62	0	137	0,6	79	11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	0,51	114	6,7
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	675	25,69	24,97	108,7	752,43	12,28	10,93	106,2	0,14	527	3,36	543	123

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Салат из кукурузы консер.	60	1,7	2,7	4,8	59,6	0,06	5,6	0	0	11,2	0,4	3,5	12
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,80	18,5	119,6	0,14	6,88	97,6	0	13,8	0,86	54,6	21

54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,1	11	9,18	0,04	32	1,35	92	19
54-9г	Овощное рагу	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,15	12,2	309	0,01	56	1,02	70	29
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	760	24,02	20,5	96,87	689,69	0,45	35,68	415,8	0,05	114	3,73	220	81

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
236	Пудинг из творога с рисом	150	22,72	16,48	30,52	361,14	0,36	0,38	107,6	0,16	201	0,99	298	36
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10,02	14,28	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52	6,6	4,6	3	0	6	0,1	11	5
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	615	33,42	27,9	70,3	664,54	7,12	13,58	156,6	0,16	379	2,19	443	76
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
13	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,6	0,5	19,7	11
54-с	Рассольник Петербургский	200	5,9	7,3	17	156,9	0,15	6,9	130	0	26,3	0,9	64,3	25
210	Птица тушенная	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,07	2,01	60	0	30,2	2,13	188	28
54-1г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,09	0	18,4	0,09	12	0,73	41	7,2
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	780	51,12	57,53	107,38	1162,15	0,36	22,24	208,4	0,09	85,5	4,44	316	71

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
107	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	33	0	113	0,37	97	15
379	Бутерброд с маслом	40	2,4	10,02	14,28	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
	Отвар шиповника	200	0	0	15,2	62	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	8,8	53,2	11	0	40	0,1	14	10
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	655	15,54	19,19	78,22	546,42	8,99	57,8	90	0	299	3,97	223	48
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Салат морковный с	60	0,7	4,3	5,6	64,1	0	2,7	0	0	14,8	0,4	0	21
54-1с	Щи на м/к бульоне	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,05	10,8	105	0	37,4	0,48	31	13
54-1м	Бефстроганов	80	11,9	12,4	1,8	167,4	0,13	0,36	85,7	0,02	24	1,62	121	16
54-1г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,09	0	18,4	0,09	12	0,73	41	7,2
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	740	28,58	27,22	99,49	769,19	0,27	13,86	209,1	0,11	88,9	3,33	193	57

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-6т	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,36	0,28	43,1	0,14	206	0,84	286	31
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10,02	14,28	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	0,51	114	6,7
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	8,8	53,2	11	0	40	0,1	14	10
	Йогурт	115	6	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	615	42,51	23,67	88,88	735,42	9,31	55,08	100,1	0,15	500	2,15	512	63
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
32	Томаты свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	15	0	0	0	0	0	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,80	18,5	119,6	0,14	6,88	97,6	0	13,8	0,86	54,6	21
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,07	145	0	17	1,54	175	79
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	710	28,96	10,32	103,19	633,8	0,27	25,03	242,6	0	37,2	2,58	233	100