

**Примерное 10-дневное меню для питания учащихся общеобразовательных учреждений
Тербунского муниципального района в лагерях с дневным пребыванием и лагерях труда и
отдыха при 2-х разовом питании в 2025 году**

Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
День № 1					
Завтрак:					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	7,5	36,26	245,47
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Сыр	15	3,48	4,43	0	53,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого завтрак:	555	15,48	13,59	76,12	487,57
Обед:					
Огурец в нарезке	60	0,42	3,6	1,08	38,4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	215	2,2	5,79	6,05	83,63
Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,3	25,95
Котлета из птицы	90	18	16,2	9,6	255,9
Сок	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Итого обед:	955	39,95	38,89	184,24	1243,78
Итого за день:	1510	55,43	52,48	260,36	1731,35
День № 2					
Завтрак:					
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,4	202,93
Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:	535	7,24	17,86	60,5	430,93
Обед:					
Помидор в нарезке	60	0,6	3,72	2,16	44,4
Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258
Кисель витаминизированный	200	0,2	0,2	24,8	102
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Сок	200	1	0,2	20,2	86
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44

Итого обед:	1200	43,59	39,39	196,1	1301,4
Итого за день:	1735	50,83	57,25	256,6	1732,33
День №3					
Завтрак:					
Каша молочная овсяная	200	8,41	8,57	32,33	240,2
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:	480	17,11	14,53	96,69	585
Обед:					
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,8
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4
Рис отварной с маслом	150	3,77	5,43	38,85	219,3
Куры тушеные	100	16,2	12	0,3	174
Сок	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Зефир	100	0,8	0	78,52	304
Итого обед:	1000	30,91	28,78	195,79	1150,9
Итого за день:	1480	48,02	43,31	292,48	1735,90
День № 4					
Завтрак:					
Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого завтрак:	390	13,4	5,86	69,46	383,4
Обед:					
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,21
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
Котлета рыбная	90	11,58	1,41	9	95,14
Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101
Сдоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124
Итого обед:	1150	35,52	23,04	125,76	853,15
Итого за день:	1540	48,92	28,9	195,22	1236,55
День № 5					
Завтрак:					
Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,49	31,42	227,71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Сыр	15	3,48	4,43	0	53,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44

Итого завтрак:	555	15,78	13,58	71,08	467,81
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6
Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,3	25,95
Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	255,9
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Шоколад	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого обед:	1040	48,03	43,92	191,07	1349,95
Итого за день:	1595	63,81	57,5	262,15	1817,76
День № 6					
Завтрак:					
Каша манная с маслом	200	7,2	6,37	34,54	224
Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого завтрак:	480	15,6	12,23	64,9	431,4
Обед:					
Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	215	2,2	5,79	6,05	83,63
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,3	25,95
Котлета из птицы	90	18	16,2	9,6	255,9
Кисель витаминизированный	200	0,2	0,2	24,8	102
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Печенье овсяное	100	6,2	18	68,7	462
Сок	200	1	0,2	20,2	86
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого обед:	1255	44,35	54,32	223,57	1557,84
Итого за день:	1735	59,95	66,55	288,47	1989,24
День № 7					
Завтрак:					
Каша молочная геркулесовая	200	8,26	8,84	30,93	236,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Сыр	15	3,48	4,43	0	53,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого завтрак:	555	15,34	14,93	70,59	476,4
Обед:					
Огурец в нарезке	60	0,42	3,6	1,08	38,4
Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6

Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого обед:	950	35,08	31,71	192,76	1196,4
Итого за день:	1505	50,42	46,64	263,35	1672,8
День № 8					
Завтрак:					
Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239
Кондитерские изделия пряники	40	2,4	1,9	30	146,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:	390	12,7	6,6	78,7	423,4
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6
Рассольник Ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6
Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	255,9
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Итого обед:	890	42,09	38,3	183,57	1246
Итого за день:	1280	54,79	44,9	262,27	1669,4
День № 9					
Завтрак:					
Омлет натуральный	150	12,93	19,62	3,23	240
Кондитерское изделие вафли	100	3,9	30,6	62,5	541
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
Итого завтрак:	550	20,03	53,12	89,13	913
Обед:					
Огурец в нарезке	60	0,42	3,6	1,08	38,4
Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,22	2,82	7,84	65,6
Котлета рыбная (треска)	90	11,58	1,41	9	95,14
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого обед:	990	31,07	20,84	162,98	963,54
Итого за день:	1540	51,1	73,96	252,11	1876,54
День № 10					
Завтрак:					

Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Сыр	15	3,48	4,43	0	53,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого завтрак:	555	12,94	12,57	59,56	402,3
Обед:					
Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16
Гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258
Сок	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб пшеничный (батон)	40	3	1,16	20,56	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
Кондитерские изделия	100	5,90	4,70	75,00	366,00
Итого обед:	900	43,97	39,89	183,66	1257,76
Итого за день:	1455	56,91	52,46	243,22	1660,06

Меню должно утверждаться руководителем организации Сан ПиН2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.3.