

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДСОШ
имени Л.В. Рыкова

_____ Опарина Г.А.

«12» мая 2025 г.

**Основное 11-дневное меню для организации питания
обучающихся в оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей**

с. Дебёсы, 2025 г.

День 1-й

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
123	каша ячневая на молоке	200	5,22	7,56	26,11	188,73	0,09	1,2	0,05	0,08	120,20	109,60	18,40	0,34
	Хлеб пшеничный	65	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00	0,0	10,40	0,44	33,20	33,20	14,00	0,64
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	13,70	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,00	0,00	4,00	0,00
					ОБЕД									
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	90/30	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	56,80	0,00	0,00	0,0	0,00	12,00	4,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	сок	200	1,0	0,2	20,20	86,60	0,0	4,0	0,0	0,2	14,00	14,00	8,0	2,8
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,61	43,14	214,26	1412,81	0,58	70,70	10,66	5,33	369,84	740,01	198,92	14,88

День 2-й

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая	200	5,94	7,74	35,64	235,98	0,09	0,83	0,02	0,07	112,54	131,76	31,91	0,70
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12

	Хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
					ОБЕД									
	Огурцы свежие порционно	60	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,00	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,00	0,8	65,00	185,00	25,00	0,83
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,7	0,0	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	сок	200	1,00	0,2	20,20	86,6	0,02	4	0,0	0,2	14	14	8	2,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,24	45,34	241,07	1553,50	0,81	45,18	0,18	4,86	775,5 2	1120,70	255,87	15,22

День 3-ий

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,12	8,10	29,88	216,90	0,02	0,32	0,0	0,0	138,78	43,47	38,16	1,78
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
					ОБЕД									
	Помидоры свежие порционно	60	0,88	0,16	3,04	17,12	0,048	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	150	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72

461	Тефтели с соусом	90/30	6,45	21,95	18,70	349	0,07	3,37	0,03	0,18	51,77	152,10	31,23	1,54
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	сок	200	1,00	0,2	20,20	86,60	0,0	4,0	0,0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,80	48,50	256,13	1643,05	0,57	42,52	0,21	9,1	381,58	595,74	245,53	16,48

День 4-ый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,00	0,36
	Хлеб пшеничный	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
					ОБЕД									
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,0	0,80	36,24	141,22	37,88	1,01
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80

	сок	200	1,00	0,2	20,20	86,60	0,0	4,00	0,0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,30	43,45	254,02	1616,65	0,73	25,41	12,06	8,84	465,64	732,82	317,18	14,39

День 5-ый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
	Хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0,0	0,0	1,11	24,00	95,70	25,80	2,11
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,00	0,0	64,4	55,00	7,00	0,33
	масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,20	0,0	2	0,00	4,00	0,00
					ОБЕД									
28	Салат из свежих огурцов	60	0,60	7,10	3,00	78,0	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	13,70	56,80	0,0	0,00	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	сок	200	1,00	0,2	20,20	86,60	0,0	4,00	0,0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,38	58,74	195,68	1529,06	0,55	54,10	1,37	6,87	429,60	646,23	230,45	16,13

День 6-ой

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
--------	--------------------	--	----------------------	--	--	---------------	--	---------------------------	--

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценности	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
					ОБЕД									
15/2013г	Салат "Тазалык"	60	1,08	9,99	8,90	129,83	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	150	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	56,8	0,0	0	0,0	0,0	12	4,0	6,0	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,16	42,39	223,80	1534,70	1,06	34,17	0,17	7,3	503,00	931,00	284,85	21,23

День 7-ой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,0	0,0	1,80	18,00	91,80	32,40	0,72
5/2013г	Маслом сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
	Хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
149/2018	какао	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,5	0,0	0,40	172,20	178,40	8,00	2,80
					ОБЕД									
19/2004г	Салат из свежих помидоров	60	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,0	0,37	11,31	19,35	10,49	0,50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71

176/2013г	Жаркое по - домашнему	220	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	4	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,78	45,31	259,09	1628,45	0,63	32,29	0,3	6,59	380,51	871,99	256,23	16,27

День 8-ой

№реп.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					ЗАВТРАК									
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	200	0,72	0	37,9	154,56	0	0	0	0	9,3	8,85	0	0,06
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72,00	0,00	0,32	0,05	0,0	200	108,80	9,40	0,12
	хлеб	65	4,95	0,68	32,41	155,60	0,13	0,00	0,00	1,11	24,00	95,70	25,80	2,11
148	кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,00	64,40	55,00	7,00	0,33
					ОБЕД									
110	Борщ со свежей капустой	200	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,5	0,0	0,00	44,50	44,80	18,40	0,92
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	150	5,13	5,832	29,34	190,368	0,1	0	0,0	1,4	25,2	100,8	37,8	1,26
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	90	14,5	15,10	15,6	254,10	0,15	1,1	0,1	0	37,60	188,20	32,10	0,99
251	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,9	97,60	0,01	0,9	0,0	0,08	14,20	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,85	0,06	0,00	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,00	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,15	38,02	245,88	1492,54	0,87	25,09	0,19	4,34	465,20	744,25	228,94	12,25

День 9-ый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша гречневая на молоке	200	5,4	8,1	29,90	214	0,02	0,3	0,0	0	138,80	43,47	38,16	1,78
5/2013г	Маслом сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
	Хлеб пшеничный	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
					ОБЕД									
30/2008г	Винегрет	60	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,20	56,70	24,20	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,0	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	1,44
141/2008	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,00	0,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,1	0	0,0	0,6	10	32,5	24,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,70	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,06	49,15	158,33	1207,79	0,50	54,77	0,01	10,71	199,21	560,03	169,37	14,98

День 10-ый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,03	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50

	Яйцо отварное	50	5	4,6	0,3	62,8	0,03	0	0,1	0,18	91,6	118,98	17,37	0,68
	Хлеб пшеничный	65	4,95	0,68	32,41	155,6	0,13	0	0	1,11	24	95,7	25,8	2,11
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	13,70	56,8	0	0	0,0	0	12	4	6	0,80
					ОБЕД									
63	Пуштыё шыд	200	5,40	3,20	9,80	86,00	0	9,60	0	0,0	0,00	95,76	26,90	1,36
87/2013г	Рагу из овощей	150	3,42	8,10	19,08	172,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	90	16,38	13,50	3,51	201,9	0,06	0,72	0,03	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,9	0,1	0	0,0	0,6	10	32,5	24,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	0,02	0,73	0,00	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70
	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,2	14	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,00	37,69	195,86	1331,39	0,60	90,25	0,16	7,59	500,68	809,78	253,43	14,42