

Согласовано:
Начальник лагеря

" " _____ 2025г

Утверждаю
Директор МАУ "ЦОШ"

" 15 " апреля 2025г

А.В.Колчин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
для детских оздоровительных лагерей на базе общеобразовательных школ города Сосновый Бор (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,73	12,2	46,33	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,63	326,02
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
Итого за Завтрак			21,41	19,47	110,09	0,37	19,07	80,00	1,74	466,67	563,15	148,93	8,55	699,58
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,39	23,07	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	173,31
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4	315
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3

[illegible]

[illegible]

	ЗАВТРАК													
209	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	63
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	136
497	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	29,22	20,2	51,24	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8	1,84	503,64
377	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,13	0,02	15,2		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	62
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			39,47	32,91	116,87	0,224	18,43	265	2,87	406,6	570,9	92,8	5,57	923,4
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	103,8
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
287	Голубцы с мясом, рисом	237	15,00	12,33	25,38	0,11	21,29	41,55	0,80	80,12	191,45	51,23	1,80	303,0
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроном	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПР	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			29,163	39,64	104,483	0,313	102,616	57,3	4,17	211,94	458,33	161,57	67,955	960,09
Всего			68,633	72,55	221,353	0,537	121,046	322,3	7,04	618,54	1029,23	254,37	73,525	1883,49
	ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5Й)													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с форелью с/с	30/16,6	6,6	2,09	10,35									160,85
211	Омлет с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1

376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			25,7	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
96	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,60	2,50	16,98	0,10	7,50		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,9
	Сметана (в 1 бл)	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
	Говядина отв (в 1 бл)	20	7,02	5,62	0,88	0,02	0,01	5,05	0,20	11,60	57,18	7,72	0,93	81,5
258	Мясо духовое	48/230	18,07	19,16	23,93	0,16	41,37	46	5,14	69,27	258,44	58,35	4,2	376
ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Кекс творожный	1/50	4,71	7,42	25,58	0,03	0,03	49,00	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51	188,00
Итого за Обед			36,42	37,28	117,42	0,438	160,145	110,75	9,27	193,795	513,45	134,135	9,77	987,32
Всего			62,12	63,61	177,79	0,608	180,675	401,15	10,59	465,195	861,78	204,425	16,47	1645,03
	День 6-й													
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным	200/10	7,71	12,26	46,34	0,28	2,6	80	1,18	279,4	397,25	99,5	2,65	326,3
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПП	Творог "Мама Лама"	1/100	7,9	3,8	10,2									105
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			24,49	21,93	123,49	0,31	18,93	80	1,48	446,73	536,36	149,06	6,45	755,31

	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
89	Щи из шпината	220	2,40	5,83	7,88	0,15	16,83	11,00	3,78	51,70	91,87	65,14	1,83	100,5
	с яйцом	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	0,00	0,04	10,70	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	16,2
260	Гуляш из говядины	75/50	23,325	25,185	4,335	0,045	1,38		3,915	32,775	231,225	33,045	4,59	331,5
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Шоколад молочный	20	1,2	4,3	9,6		0,006	0	0	9	34	26,6	1,12	107,8
Итого за Обед			37,483	50,9794	103,601	0,547	158,456	71,7	8,589	174,305	603,327	206,757	12,746	1055,38
Итого			61,97	72,91	227,09	0,86	177,39	151,70	10,07	621,04	1139,69	355,82	19,20	1810,69
	День 7-й													
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога, соус абрикосовый	150/75	26,82	18,15	82,23	0,099	1,41	111,3	213,75	244,02	333,6	42,54	1,71	600
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Йогурт 2,5%	1/125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			33,66	22,75	131,96	0,169	17,56	136,3	214,31	446,22	519,88	102,37	5,99	872,51
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
97	Суп картофельный с рыбой, яйцом, зеленым луком	250	2,34	2,83	16,87	0,13	12,00		1,28	30,45	77,73	31,40	1,20	114

229	Рыба в 1 блюдо	20	3,03	0,73	0,38	0,02	0,3	3,7	0,37	7,2	44,23	7,13	0,14	20,23
209	Яйцо вареное в 1 блюдо	20	2,54	2,3	0,14	0,015		50	0,12	11	38,4	2,4	0,5	32
256	Свинина тушеная	50/50	10,58	28,17	2,56	0,28	0,18		2,58	19,08	126,76	22,6	1,49	305
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66	154
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микро	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	25	2,12	4,36	14,7	0,035	0,035	9,00	1,23	9,5	26,05	8,55	0,455	106,5
Итого за Обед			28,5725	46,5875	104,91	0,6325	106,075	62,7	10,215	231,93	481,545	145,78	67,605	972,57
Всего			62,2325	69,3375	236,87	0,8015	123,635	199	224,525	678,15	1001,425	248,15	73,595	1845,08
	День 8-й													
	ЗАВТРАК													
табл	Помидор свежий	50	0,00	0,10	1,90	0,03	8,75	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45	11,0
268	Котлета мясная	50/5	8,25	12,10	7,16	0,04	0,17	22,40	1,78	21,57	94,40	27,89	1,70	172,0
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/230	2,2	0,8	51,2	0,02	30		0,6	68	56	48	3,6	224
Итого за Завтрак			19,73	18,97	124,62	1,68	45,39	66,6	2,84	310,84	415,4	157,42	9,51	755,26
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгар)	50/50	0,00	0,15	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	17,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	3,03	9,34	12,64	0,11	27,76	13,38	3,60	61,96	78,76	34,43	1,26	146,96
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
256	Говядина в кисло-сладком соусе	75/75	22,8	26,07	3,84	0,045	0,27		3,915	31,845	239,03	34,59	3,675	337,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,9236	47,808	0,2436				17,5236	252	168	6,01	278,2

ПП	Сок фруктовый или овощной т/п	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроном	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Булочка "Ванильная"	60	4	4,8	15,35									86,9
Итого за Обед			49,465	49,2611	126,4755	0,4911	128,0325	18,175	8,095	142,4611	669,9225	259,485	13,8195	1109,9369
Всего			69,20	68,23	251,10	2,17	173,42	84,78	10,94	453,30	1085,32	416,91	23,33	1865,20
	День 9-й													
	ЗАВТРАК													
табл	Бутерброд с форелью с/с	30/16,6	4,89	2,09	10,35									160,85
211	Омлет паровой с сыром	115/5	14,34	23,54	2,04	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2	278
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПП	Ягоды (фрукты) нового урожая	1/115	1,1	0,4	25,6	0,01	15		0,3	34	28	24	1,8	112
Итого за Завтрак			23,99	26,33	60,37	0,17	20,53	290,4	1,32	271,4	348,33	70,29	6,7	657,71
	ОБЕД													
табл	Овощи натуральные свежие (Помидор, огурец или редис, перец болгарский с маслом раст)	50/50/10	0,00	10,13	2,85	0,05	11,20	0,00		15,50	28,00	17,00	0,70	107,0
113	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	0	2,3	211	0,6	30,6	59,7	15,2	1	120
288	Филе курицы отварное в 1 блюдо	20	5,2	3,2	0	0,01	0	4,8	0,04	9,6	34,4	4,8	0,48	49,6
289	Рагу из филе индейки	50/125	12,67	14,95	15,2	0,06	11	5,03	2,02	34,37	173,5	37,5	1,88	246
375	Компот из ягод (фруктов)	1/200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный с микроном	1/60	3,36	0,66	29,64	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
ПП	Печенье овсяное	50	4,24	8,71	29,39	0,07	0,07	18,00	2,46	19	52,1	17,1	0,91	213
Итого за Обед			28,79	43,63	115,82	0,28	83,97	238,83	5,86	146,27	434,70	123,60	67,13	976,44

[illegible]