



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №68»
Е. А. Шляпкин
«04» _____ 2025 г.

Основное 10-дневное меню для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием 7-11 лет

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
210 сб.2015	Омлет натуральный с маслом (106/10)	116	9,88	10,12	17,54	174,00
173 сб.2015	Каша молочная пшенная вязкая с маслом (200/10)	210	4,52	6,81	32,01	230,00
378 сб.2015	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
	Итого за прием	566	19,26	19,55	83,39	581,67
Обед						
7 сб.2008	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	1,02	2,51	5,07	41,52
108 сб.2015	Суп картофельный с клецками и мясом (250/25)	275	6,84	10,62	16,53	168,00
81 сб.2008 (60/30)	Фрикадельки "Петушок" из филе птицы с соусом	90	9,56	9,48	18,92	194,78
306 сб.2015	Гороховое пюре	150	4,45	3,38	16,05	175,5
700 сб.2004	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	33,80	103,20
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	835	26,98	27,91	117,28	828,00
	Итого за день	1401	46,24	47,46	200,67	1409,67

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
174 сб.2015	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,20	6,57	32,95	261,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
ТТК 2	Рогалик с маком	100	7,8	4,07	32,50	278,00
	Итого за прием	525	19,09	19,88	83,09	734,60
	Обед					
71 сб.2015	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,20
49 сб.2008	Ныгули шьд с курицей (250/25)	275	5,50	6,20	27,50	148,80
290 сб.2015	Птица тушеная, соусе (50\50)	100	11,20	11,94	4,30	120,00
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3,80	6,00	37,05	220,50
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	845	26,85	26,46	118,80	736,50
	Итого за день	1370	45,94	46,34	201,89	1471,10

День: **Среда**
 Неделя: **Первая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
401 сб.2015	Оладьи со ступенным молоком (200/20)	220	12,96	12,78	66,58	384,00
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	6,02	10,95	100,60
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0,52	0,52	5,76	102,30
	Итого за прием	540	19,65	19,32	83,29	586,90
	Обед					
47 сб.2015	Салат из квашеной капусты	60	3,32	3,00	5,07	51,42
102 сб.2015	Суп картофельный с горохом и фрикадельками (250/25)	275	5,84	10,62	16,53	148,00
74 сб.2008	Колобки мясо-картофельные из мяса говядины с соусом (60/30)	90	7,12	8,24	13,86	181,42
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4,50	3,75	22,35	171,00
348 сб.2015	Компот из кураги	200	1,20	0,00	32,60	126,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	835	26,99	27,53	117,32	822,84
	Итого за день	1375	46,64	46,85	200,61	1409,74

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Четверг
Первая
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом (200/10)	210	6,72	6,10	32,31	260,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
15 сб.2015	Сыр	25	7,20	5,32	0,00	92,00
	Итого за прием	500	17,34	19,16	65,31	585,67
	Обед					
52 сб.2015	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	2,19	2,96	55,68
88 сб.2015	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной (250/25/10)	285	7,50	7,20	12,00	123,00
496 сб.2004	Котлета из филе птицы с соусом (50/40)	90	7,58	9,74	15,20	154,00
309 сб.2015	Макароны отварные	150	5,25	5,52	33,25	202,50
342 сб.2015	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Апельсин свежий	130	0,58	0,58	15,76	76,40
	Итого за прием	975	26,92	27,31	133,96	871,18
	Итого за день	1475	44,26	46,47	199,27	1456,85

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
174 сб.2015	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,20	6,57	32,95	261,00
14 сб.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,30	0,00	15,20	60,00
426 сб.2015	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,72	6,77	34,71	320,00
	Итого за прием	532	13,23	19,79	82,92	718,00
	Обед					
23 сб.2015	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,84	2,36	5,34	52,80
96 сб.2015	Расcольник ленинградский с мясом и сметаной (250/25/10)	285	4,20	4,50	20,10	148,00
87 сб.2008	Суфле "Золотая рыбка" с соусом (70\30)	100	13,78	11,87	13,44	182,00
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	5,15	6,75	21,90	163,50
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	855	29,64	27,49	118,70	824,10
	Итого за день	1387	42,87	47,28	201,62	1542,10

День:

Неделя:

Возрастная категория:

Понедельник

Вторая

7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 с6.2015	Каша молочная пшениная вязкая с маслом (200/10)	210	4,52	6,81	32,01	230,00
382 с6.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
429 с6.2015	Булочка "Веселушка"	100	7,8	6,12	37,80	278,00
	Итого за прием	510	17,40	15,72	87,39	626,60
	Обед					
20 с6.2015	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,02	7,80
103 с6.2015	Суп картофельный с клецками и мясом (250\25)	275	5,52	6,86	16,70	139,40
467 с6.2004	Биточки по белорусски из мяса говядины с соусом (50\40)	90	12,69	13,37	5,31	187,55
303 с6.2015	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,31	25,94	157,50
388 с6.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00
428 с6.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 с6.2015	Апельсин свежий	130	0,58	0,58	15,76	76,40
	Итого за прием	965	29,14	28,38	112,40	801,65
	Итого за день	1475	46,54	44,10	199,79	1428,25

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
173 сб.2015	Каша молочная овсяная вязкая с маслом (200/10)	210	5,04	9,10	40,16	318,00
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	6,02	10,95	100,60
15 сб.2015	Сыр	25	7,20	5,32	0,00	92,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	495	23,42	22,36	78,02	655,60
	Обед					
71 сб.2015	Отваренный свежий	60	0,60	0,06	1,14	6,20
82 сб.2015	Борщ из свежей капусты, картофеля и филе птицы со сметаной (250/25/10)	285	5,59	6,84	13,10	127,16
267 сб.2015	Панишель натуральный рубленый из мяса говядины с соусом (50/40)	90	12,53	15,14	7,62	236,90
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3,80	6,00	37,05	220,50
ТТК 3	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,29	0,11	20,87	120,99
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1045	28,82	30,07	126,89	941,55
	Итого за день	1540	52,24	52,43	204,91	1597,15

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
401 сб.2015	Оладьи со ступеньным молоком (200/20)	220	12,96	12,78	66,58	384,00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,30	0,00	15,20	60,00
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0,52	0,52	5,76	102,30
	Итого за прием	547	13,78	13,30	87,54	546,30
	Обед					
29 сб.2015	Салат из сырых овощей с маслом растительным	60	0,63	3,05	6,83	50,22
103 сб.2015	Суп с макаронными изделиями и мясом (250/25)	275	5,52	6,86	16,70	139,40
65 сб.2008	Бифштекс Школьный из мяса говядины с соусом (50/40)	90	12,58	12,87	6,26	189,90
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4,50	3,75	22,35	171,00
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	835	28,90	28,54	110,06	828,32
	Итого за день	1382	42,68	41,84	197,60	1374,62

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
223 сб.2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным (75\20)	95	12,67	14,98	37,32	284,25
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
338 сб.2015	Банан	170	0,78	0,78	11,76	116,40
	Итого за прием	505	21,87	19,82	84,60	615,92
Обед						
ТТК 1	Салат сезонный с маслом растительным	60	0,63	2,65	6,83	50,22
96 сб.2015	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (250/25/10)	285	4,20	4,50	20,10	148,00
259 сб.2015	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (50/150)	200	16,51	18,20	36,27	381,00
158 сб.2008	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	25,90	89,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	805	26,45	27,37	116,01	814,02
	Итого за день	1310	48,32	47,19	200,61	1429,94

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
223 сб.2015	Запеканка из творога с молоком сухим (75\20)	95	12,67	14,98	37,32	284,25
382 сб.2015	Какао с молоком	200	5,08	2,79	17,58	118,60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3,34	1,27	17,94	96,67
338 сб.2015	Банан	170	0,78	0,78	11,76	116,40
	Итого за прием	505	21,87	19,82	84,60	615,92
	Обед					
ТТК 1	Салат сезонный с маслом растительным	60	0,63	2,65	6,83	50,22
96 сб.2015	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (250\25\10)	285	4,20	4,50	20,10	148,00
259 сб.2015	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (50\150)	200	16,51	18,20	36,27	381,00
158 сб.2008	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	25,90	89,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	805	26,45	27,37	116,01	814,02
	Итого за день	1310	48,32	47,19	200,61	1429,94

День:

Неделя:

Возрастная категория:

Пятница

Вторая

7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
119 с6.2008	Каша Дружба молочная вязкая	200	6,60	7,30	39,60	258,60
14 с6.2015	Масло сливочное	25	0,01	6,45	0,06	77,00
376 с6.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
426 с6.2015	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,72	6,77	34,71	320,00
	Итого за прием	525	13,40	20,54	89,37	715,60
	Обед					
24 с6.2015	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительная	60	0,66	0,12	2,28	14,20
88 с6.2015	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной (250/25/10)	285	7,50	7,20	12,00	123,00
75 с6.2008	Котлета "Детская" из мяса говядины с соусом (50\40)	90	10,92	11,87	9,91	134,00
309 с6.2015	Макаронны отварные	150	7,25	7,52	30,25	202,50
342 с6.2015	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
428 с6.2015	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338 с6.2015	Персик	170	0,98	0,98	7,4	98,00
	Итого за прием	1015	32,48	29,77	116,63	831,30
	Итого за день	1540	45,88	50,31	206,00	1546,90

Итоговые показатели основного меню за 10 дней

Обед 7-11 лет						
День	Суммарная масса блюд менее 1200 грамм	Норма не	калорийность Норма 1410 ккал	содержание белков, жиров, углеводов (г)		
				Б Норма 46,2	Ж Норма 47,4	У Норма 201
неделя 1 день 1	1401		1409,67	46,24	47,46	200,67
неделя 1 день 2	1370		1471,10	45,94	46,34	201,89
неделя 1 день 3	1375		1409,74	46,64	46,85	200,61
неделя 1 день 4	1475		1456,85	44,26	46,47	199,27
неделя 1 день 5	1387		1542,10	42,87	47,28	201,62
неделя 2 день 1	1475		1428,25	46,54	44,10	199,79
неделя 2 день 2	1540		1597,15	52,24	52,43	204,91
неделя 2 день 3	1382		1374,62	42,68	41,84	197,60
неделя 2 день 4	1310		1429,94	48,32	47,19	200,61
неделя 2 день 5	1540		1546,90	45,88	50,31	206,00
ИТОГО:	1426		1466,63	46,16	47,03	201,30