

Утверждаю
генеральный директор ООО «Олимпия»
Т.Ю. Бабаева
« » 20 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

МАОУ Старской СОШ

в летнем оздоровительном лагере в июне 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Е.В. Стибунова

30 мая 2025 года

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293,01	Филе курицы запеченное (Лето)	50	13	16	3	206	0,1	1,2	48,45		14	124	15	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			22	22	61	543	0,3	11,7	48,64		54	213	44	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138	20	2
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма. (Лето)	200			1	60						1		
338	Яблоки (Лето)	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			23	35	93	835	0,3	44,6	209,1		125	337	99	9
Итого за день			45	57	154	1378	0,6	56,3	257,74		179	550	143	13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
265	Плов из свинины (Лето)	60/150	23	24	39	465	0,1	5,6	224,22		20	284	57	4
376	Чай с сахаром. (Лето)	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Завтрак			31	31	72	692	0,2	6,1	224,32		256	434	76	5
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Обед			37	26	144	971	0,9	24,7	201,75		105	675	361	15
Итого за день			68	57	216	1663	1,1	30,8	426,07		361	1109	437	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	80	12	23	11	299	0,1	1	38,85		15	108	15	1
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			19	28	56	563	0,3	67,6	99,08		132	225	69	3
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			25	29	139	930	0,5	43,4	201,74		119	321	152	6
Итого за день			44	57	195	1493	0,8	111	300,82		251	546	221	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
230	Рыба жареная (минтай)	90	15	16	4	218	0,1	0,5	9,41		38	230	52	1
251	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	0,1	5,1	0,11		46	81	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			26	28	61	625	0,3	16,3	9,72		263	455	111	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			35	26	177	1101	0,8	32,2	313,25		148	752	372	18
Итого за день			61	54	238	1726	1,1	48,5	322,97		411	1207	483	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
265	Плов из свинины	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237	48	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			22	21	61	531	0,2	15,2	186,99		49	289	69	5
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
293,01	Филе курицы запеченное	90	24	28	6	370	0,1	2,2	87,2		26	223	26	2
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			37	40	94	894	0,4	49,6	296,32		134	389	92	9
Итого за день			59	61	155	1425	0,6	64,8	483,31		183	678	161	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком. (Лето)	140/30	16	23	46	469	0,1	0,2	0,12		109	172	18	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
Итого за Завтрак			23	29	76	670	0,1	3,3	0,34		309	300	35	2
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
102	Суп картофельный с бобовыми (Лето)	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины (Лето)	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
312	Пюре картофельное. (Лето)	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85	28	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром. (Лето)	200			14	53					3	4	2	
338	Яблоки (Лето)	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
Итого за Обед			28	31	80	726	0,6	33,8	213,07		145	396	116	9
Итого за день			51	60	156	1396	0,7	37,1	213,41		454	696	151	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293,01	Филе курицы запеченное (Лето)	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136	16	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			24	23	62	569	0,3	11,8	53,48		57	226	46	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138	20	2
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
344	Компот из свежих яблок (Лето)	200			29	110		2,2	1,1		4	2	2	1
Итого за Обед			22	34	105	810	0,3	35,6	202,2		103	320	87	6
Итого за день			46	57	167	1379	0,6	47,4	255,68		160	546	133	10

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			18	18	94	617	0,2	16,8	0,41		54	256	72	5
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
344	Компот из свежих яблок	200			29	110		2,2	1,1		4	2	2	1
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
Итого за Обед			25	25	119	807	0,4	49,9	4,25		80	346	155	7
Итого за день			43	43	213	1424	0,6	66,7	4,66		134	602	227	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (Лето)	250/10	10	18	41	364	0,3	1,6	0,16		195	292	89	2
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
Итого за Завтрак			22	29	84	679	0,4	3,3	0,41		554	554	137	4
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	100/50	22	25	6	337	0,1	6,2	0,24		28	230	34	4
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
Итого за Обед			50	42	148	1181	0,9	35,1	209,29		145	809	387	20
Итого за день			72	71	232	1860	1,3	38,4	209,7		699	1363	524	24

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
267	Шницель натуральный рубленый	80	18	24	8	328	0,1		0,17		23	189	27	3
309	Макароны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Завтрак			35	37	85	839	0,4	8,1	0,32		294	423	73	6
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
291	Плов из птицы	75/150	24	31	42	541	0,1	6,1	317,91		29	275	55	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			30	37	119	930	0,4	43,5	529,53		136	410	116	9
Итого за день			65	74	204	1769	0,8	51,6	529,85		430	833	189	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	75/15	18	17	2	238	0,1	0,4	0,03		18	193	23	3
312	Пюре картофельное.	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
	Печенье	16	4		24	119								
Итого за Завтрак			28	24	68	643	0,3	16,2	4,08		92	330	72	5
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
101	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62	25	1
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122	18	2
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			24	29	88	786	0,4	30,8	210,37		98	291	81	9
Итого за день			52	53	156	1429	0,7	47	214,45		190	621	153	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
211	Омлет с сыром	110/15	15	27	2	318	0,1	0,7	0,44		252	281	23	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			25	34	46	604	0,2	11,4	0,66		478	455	58	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
97	Суп картофельный	250	3	3	20	116	0,1	23,2	203,38		17	76	31	1
260,01	Гуляш из курицы	80	11	15	4	195	0,1	4,5	42,75		16	113	19	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			36	29	146	999	0,7	42	254,18		127	689	367	17
Итого за день			61	63	192	1603	0,9	53,4	254,84		605	1144	425	21
Итого за период			667	707	2278	18545	9,8	653	3473,5		4057	9895	3247	185
Среднее значение за период			37,1	39,3	126,6	1030,3	0,5	36,3	193		225,4	549,7	180,4	10,3