



Утверждаю:

 Директор школы
 А.И.Губина
 Приказ №20/2 от 25.02.2025 г.

**Примерное 5-дневное меню для профильного лагеря с дневным пребыванием 2025 года
 МБОУ «Тополинская СОШ»**

Первый день

№ рец по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет/ 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
23	Салат из свежих помидоров	<i>60/100</i>	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
245	Котлета подомашнему	<i>80/100</i>	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы со сливочным маслом	<i>150/250</i>	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фрукты свежие (яблоко)	<i>100</i>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	<i>200</i>	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	<i>40</i>	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	<i>830/980</i>	<i>24.99</i>	<i>42.00</i>	<i>89.65</i>	<i>840.71</i>	<i>0.45</i>	<i>26.03</i>	<i>60.76</i>	<i>2.64</i>	<i>249.28</i>	<i>502.07</i>	<i>109.90</i>	<i>8.12</i>

День второй

№ рец по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет/ 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
45	Салат из свежей капусты и зелени	60/80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	1.75	2.22	12.31	84.80	0.09	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
246	Тефтели с подливкой	80/120	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Пюре картофельное	150/200	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
338	Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	830/990	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12

День третий

№ рец по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет/ 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
48	Салат витаминный	60/80	0.66	4.89	4.22	63.52	0.03	7.03	-	2.34	15.52	24.61	14.56	0.84
95	Рассольник домашний	200/250	1.67	4.07	10.15	91.60	0.08	10.50	-	1.90	31.80	52.66	22.46	0.86
294	Окорочок запеченный	100/120	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/180	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
338	Фрукты свежие (банан)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Сок плодовой	200	0.27	-	22.80	92.27	-	3.20	-	0.67	52.00	82.67	30.	3.20

	натуральный												00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	850/950	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12

День четвертый

№ рец по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет/ 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60/80	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80/100	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис рассыпчатый	150/200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТК	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	830/970	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12

День пятый

№ рец по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет/ 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60/ 80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66

102	Суп- лапша с курицей	200/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
259	Жаркое по-домашнему	<i>200</i>	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
106	Булочка домашняя сдобная	60	4,55	8,04	18,09	142,93	7,3	-	2,1	3,1	-	11	3,3	7,2
338	Фрукты свежие (апельсин)	<i>100</i>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
377	Чай с лимоном	<i>200</i>	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПП	Хлеб пшеничный	<i>40</i>	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО	<i>860/930</i>	<i>24.99</i>	<i>42.00</i>	<i>89.65</i>	<i>840.71</i>	<i>0.45</i>	<i>26.03</i>	<i>60.76</i>	<i>2.64</i>	<i>249.28</i>	<i>502.07</i>	<i>109.90</i>	<i>8.12</i>