

«Утверждено»
Директор ООО «Школьник»



П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для организации питания учащихся 7 до 12 лет
в лагерях дневного пребывания в общеобразовательных
школах Тамбовского района на летний период времени 2025 г.

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(г)														
			Белки	Жир ы	Угле воды												
День №1 завтрак																	
173	Каша молочная «Геркулесовая»	150/5	6,4	12,5	29,5	249	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8			
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6			
	Итого:		12,6	17	74,4	479	59,1	1,45	11,62	20,9	134	153	34	2			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								
			(г)																			
			Белки	Жи ры	Угле воды																	
День №1 обед															B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
151	Суп - лапша домашняя	200	4,08	3,12	19,4	123	0,4	0,4	0	0,4	54,4	179	12	0,64								
к.р.	Филе бедра, запеченный в соусе	45/45	10,6	10,44	2,77	146	0,04	0	0,01	0,1	19,9	43,2	16,6	16,1								
465	Булгур отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6								
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9								
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1								
	Итого:		23,2	18,8	131,2	744	0,59	0,4	0,01	2,08	122	365,2	88	19,24								
	Всего:		35,8	35,8	205,6	1223	0,85	2,42	0,33	4,27	510	879	151	23,7								

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Белки	Жир ы											
День №2 завтрак																
175	Каша молочная «Дружба»	150/5	4,8	7,7	33,23	210	0,09	0	0	0,35	20	101	36,3	1,02		
1024	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	20,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6		
	Итого:		9	9,5	73,2	403	0,06	0,5	0,02	1,4	34	109	9	0,42		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жи р ы	Угле воды											
День №2 обед																
	Овощи свежие	50	0,3	-	1,5	14	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
138	Суп картофельный с чечевицей	200	4,64	2,5	15,44	104	0,12	5,04	0	0,9	50,4	212	34	1,44		
к.р.	Шарики мясные «Колобок»	90	12	12,6	9.2	198	0,04	0,93	0	1,7	22	107	19,3	0,8		
255	Макароны отварные	150	5,3	5	31	192	0,06	0	0	0,5	14	34	9	0,9		
588	Компот	200	0,6	-	38,5	128	0,04	-	0	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1		
	Итого:		26,5	29,7	123	704	0,35	48,1	0	4,6	139	411	108	5,66		
	Всего:		35,5	39,2	196,2	1107	0,41	49	0,02	6	173	520	117	6,08		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жир ы	Угле воды												
День №3 завтрак																	
257	Каша молочная манная с маслом	200/5	10,3	18,1	69,3	474	0,13	0,13	0,2	0,99	86	248	20	2,5			
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18			
	Итого:		20,3	26,9	105,1	727	0,16	1,2	0,06	0,73	306	317	69,1	2,2			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жир ы	Углев о/ды											
День №3 обед																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3	5	9,44	75	0,04	7,2	0	0,5	37	128	18	0,83		
к.р.	Пельмени отварные с маслом	160/5	9	11,33	14,9	440	13	2,03	0	1,3	13	68	14	1,3		
932	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	-	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,66	16	62	21	1,1		
	Итого:		16,8	16,93	83,94	778	11,1	17,6	98,1	2,88	104,4	330	81,8	4,33		
	Всего:		37,1	43,83	189	1505	11,26	18,8	98,2	3,61	410,4	647	151	6,53		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жир ы												Угле воды			
День №4 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	7,2	9,2	44	288	0,03	0,11	0,01	2,4	121	136	27	1,49						
630	Чай с молоком	1/200	0,1	-	16,7	88	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6						
	Итого:		10,1	9,6	80,3	466	0,21	0,1	0,2	1,93	137	432	88	5,4						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(г)	Белки	Жиры												Углев оды
День №4 обед							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
139	Суп картофельный с вермишелью	200	3,1	2,5	20,8	121	0,04	17,4	0	0,72	46	154	22	0,6			
401	Гуляш	45/45	11,1	5,4	3,6	108	0,06	0,9	0	2,6	0,02	159	15,3	1,24			
255	Каша гречневая	150	8,5	6,9	41	267	0,21	0	0	2,4	24	201	135	4,5			
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	0	37,3	140	0,04	8	0	0	3	36	0	0,4			
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,09	-	-	0,66	16	62	21	1,1			
	Итого:		27,5	15,4	132	769	34,8	31,3	150,4	7,1	43,12	458	172	11,94			
	Всего:		37,6	25	212,3	1235	35,01	31,4	151	8,09	223	789	157,3	14,24			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи ры	Угле воды															
День №5 завтрак																				
173	Каша молочная «Геркулесовая»	150/5	6,4	12,6	29,5	249	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe						
1024	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	20,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18						
	Фрукты	100	0,8	0	22,6	92	0,02	26	0,06	0,06	32	22	18	4,4						
	Итого:		10,1	14,6	82,7	494	61,1	27	12,1	22,14	70,02	85,1	21	5,11						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углев оды		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
День №5 обед																			
132	Суп из овощей	200	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	1,4	0,1	0,01	0,4	4,7					
К.р	Котлета из филе цыплят	90	13,7	6,12	12,7	204	0,04	0,09	0,01	1,9	19,8	43,2	11,7	4,14					
465	Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6					
951	Кисель	200	0,4	4,1	14,7	117	0,06	10,7	0,02	0,7	57	200	29	1,3					
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1					
	Итого:		28	26,1	91,2	732	0,32	19	0,05	6,34	144	587	85	6					
	Всего:		38,1	40,7	173,9	1226	61,42	46	12,2	28,5	214	672	106	11,11					

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жир ы												Угле воды			
День №6 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
257	Каша молочная манная с маслом или запеканка из творога или сырники из творога	200/10 100	10,6	17,7	71	485	0,13	0,13	0,2	0,99	86	248	20	2,5						
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6						
	Итого:		13,5	18,1	107,3	638	0,18	0,13	0,3	0,7	300	342	44,2	3,6						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углев оды											
День №6 обед						B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
228	Суп картофельный с клецками	200	3,4	3,7	18,1	146	0,08	0	0	0,88	32,4	167	24,4	0,96		
449	Плов	40/200	15,3	18,8	29	338	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4		
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	0	37,3	140	0,04	8	0	0	3	36	0	0,4		
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,4	86	0,064	-	-	0,48	0,48	49	18	0,9		
	Итого:		22	23	103	710	22,3	22	104	3	36	252	45	2,66		
	Всего:		35,5	41	210	1348	22,45	23,12	104,3	3,7	336	594	89,2	6,26		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жи ры	Угле воды										
День №7 завтрак							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	7,03	9	43	281	0,03	0,11	0,01	2,4	121	136	27	1,49	
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	123	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18	
	Итого:		9,83	11	72	454	0,07	0,51	0,01	3,48	159	199	3	1,67	

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)													
			Белки	Жир ы	Углев оды											
День №7 обед						В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
129	Рассольник Ленинградский	200	2	2	13,44	82	0,08	6	0	0,9	30,4	168	26,4	0,8		
п/ф	Наггетсы куриные	90	6,3	12	0,44	135	0,02	0	0	1,4	13,2	74	8	1,1		
273	Макароны отварные	150	5,2	4,8	31	192	0,06	-	-	0,51	12	34	9	0,9		
588	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	0	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	136	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1		
	Итого:		26	13,52	118	758	0,34	21,1	0,01	4,49	111	345,2	96,1	8,54		
	Всего:		36	24,5	190	1212	0,41	21,6	0,02	7,97	270	878	99,1	10,21		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жир ы	Угле воды											
День №8 завтрак																
284	Омлет натуральный	105/5	13,4	16,9	1,9	220	0,08	0,52	0,28	0,19	220	252	20,2	2,1		
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6		
	Итого:		19,6	20,9	46,8	450	0,29	1,2	0,14	0,4	318	379	93	3		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)													
			Белки	Жир ы	Углев оды											
День №8 обед						B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
120	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	2,2	7,2	54	0,04	17,4	0	0,72	46	154	22	0,6		
422	Тефтели	60/50	8,14	10,01	10,9	167	0,04	1,02	0	1,9	24,2	118	21,2	0,9		
255	Каша гречневая	150	8,5	6,9	41	267	0,21	0	0	2,4	24	201	135	4,5		
	Сок фруктовый	200	1	0	28	130	0,02	4	0	0	3	18	0	0,2		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,2	1,08	28,6	136	0,064	-	-	0,48	12	49	18	0,9		
	Итого:		24,5	20,5	124	820	0,214	13,22	0	4,04	102	435	88,4	3,9		
	Всего:		44,1	41,4	171	1270	0,504	14,42	0,14	4,44	420	814	181,4	6,9		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи р ы	Угле воды													
День № 9 завтрак																		
257	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	3,8	3,4	0,22	220	0,22	0	0,08	0,02	32	163	60	1,82				
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9				
	Хлеб пшеничный,	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18				
	Итого:		5,4	4	27,12	333	0,24	0	0,08	0,24	50	184	68,8	2,9				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жи р ы	Углев оды		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
		День № 9 обед														
138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	4,64	2,5	15,44	120	0,06	8,2	0	0,96	55,2	191,2	27,2	1,3		
394	Жаркое по- домашнему	40/200	13	10,4	22,4	287	0,13	0	0,01	0,11	32	1,12	39,2	1,44		
932	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	-	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1		
	Итого:		19,6	13,2	89,2	604	0,296	17,4	0,01	1,77	118	357	77,41	3,94		
	Всего:		25	17,2	116,3	937	0,536	17,4	0,09	2,01	168	541	146,21	6,84		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)													
			Белки	Жиры	Угле воды											
День №10 завтрак																
173	Каша молочная «Геркулесовая» с маслом	150/5	6,4	12,6	29,5	249	В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	-		
	Хлеб пшеничный,	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18		
	Итого:		9,2	14,6	58,1	402	61	0,86	12	22,08	38,02	63,1	2,8	0,71		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества в			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Белк и	Жир ы													
		День №10 обед																
219	Суп картофельный с крупной и горбушей или суп картофельный с крупой	200	7,9	3,84	12,44	116	0,08	6,6	0	0,9	28	160	24	0,8				
К.р.	Котлета по- домашнему	90	12,6	12,6	7,2	193	10,8	12,6	98,1	0,54	0,02	0,02	1,8	0,09				
273	Макароны отварные	150	5,2	4,8	31	192	0,06	-	-	0,51	12	34	9					
	Сок фруктовый	180	0,54	-	35	115	0,04	0	-	0,25	22	20	14,4	0,72				
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,086	-	-	0,6	16	62	21	1,1				
	Итого:		30,4	21,4	114,4	749	11,1	19,2	98,1	2,8	78,02	276	70,2	2,71				
	Всего:		39,6	36	172,5	1151	72,1	20,1	110,1	24,9	116,04	339,1	73	3,42				