

Начальник лагеря  
 (А.Ю. Григорьева)  
 «д.н.» / *Шармань* 2023г.

Основное меню  
 Для городского лагеря обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет  
 (составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 День



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МОУ «Средняя школа № 91  
 «Центр инженерных технологий»  
 «Центр города Ядровля  
 инженерный  
 технологический»  
 «д.н.» / *Шармань* 2023г.  
 (С.Н. Кангина)

№ п/п Реце пт Сб,р ец.	№ Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества				Энерге тич. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)									
			Б, г	Ж, г	У, г	Ц		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
<b>ЗАВТРАК</b>																							
1	Шницель из свиной рубленый	90	12,5	21,4	11,8	288,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	24,90	157,30	2,50	0,20	44,10	24,80	0,00	0,00		
2	Пюре картофельное	150	3,3	2,6	21,9	127,5	0,20	10,40	8,20	0,00	0,00	0,10	37,60	29,40	84,30	1,20	0,60	762,00	40,40	0,00	0,00		
3	Овощи свежие	35	0,4	0,0	0,8	4,0	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	5,91	5,11	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00		
5	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
6	Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>645</b>	<b>19,1</b>	<b>25,3</b>	<b>73,3</b>	<b>599,2</b>	<b>0,20</b>	<b>15,58</b>	<b>8,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>99,21</b>	<b>84,71</b>	<b>299,23</b>	<b>6,88</b>	<b>1,20</b>	<b>1046,90</b>	<b>57,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>ОБЕД</b>																							
1	Суп с макаронными изделиями и куриой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	59,20	0,00	0,00		
2	Гуляш из свинины	50/50	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	0,00	0,00		
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,50	1,49	0,00	56,63	0,00	0,00	0,00		
4	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
5	Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00		
6	Выпечное изделие	75	10,9	10,9	28,4	256,2	0,10	0,20	49,70	0,20	0,10	229,80	17,80	181,80	0,90	1,20	84,70	26,40	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>831</b>	<b>40,3</b>	<b>42,7</b>	<b>169,6</b>	<b>1101,3</b>	<b>0,52</b>	<b>5,40</b>	<b>49,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>320,21</b>	<b>201,02</b>	<b>597,78</b>	<b>10,40</b>	<b>3,69</b>	<b>187,20</b>	<b>235,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за День:</b>			<b>59,4</b>	<b>68,0</b>	<b>242,9</b>	<b>1700,4</b>	<b>0,72</b>	<b>20,98</b>	<b>57,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>419,42</b>	<b>285,73</b>	<b>897,01</b>	<b>17,20</b>	<b>4,89</b>	<b>1234,10</b>	<b>303,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

2 День

№ п/п Рецепт п. лт Сб.р ед.	№ 2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества				Энерг. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)										Минеральные вещества (мг.)									
				Б, г	Ж, г	У, г	8		В1	С	А	Д	В2	В12	В13	Са	Мг	Р	Fe	Zn	К	І	F	Se				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22							
<b>ЗАВТРАК</b>																												
1		Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,5	19,3	2,8	271,1	0,10	0,20	30,90	2,60	0,50	102,90	15,80	205,90	2,20	1,40	222,00	70,20	0,10	0,00							
2		Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,5	131,7	0,00	0,00	48,00	0,20	0,00	7,30	6,60	20,60	0,40	0,10	28,00	0,70	0,00	0,00							
3		Сыр (порционно)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00							
4		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
5		Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,50	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:			537	19,3	31,7	36,0	538,3	0,10	13,33	101,90	2,80	0,50	242,10	39,20	304,60	5,88	2,10	620,90	73,50	0,10	0,00							
<b>ОБЕД</b>																												
1		Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20 /10	8,5	4,2	17,5	147,1	0,10	6,90	6,20	0,00	0,10	44,10	30,10	106,50	1,50	0,80	549,30	87,00	0,00	0,00							
2		Тефтели мясные с соусом	100/50	12,6	29,2	21,0	316,0	0,40	1,60	29,40	0,00	2,00	39,20	31,40	155,40	1,60	0,40	0,00	137,80	0,00	0,00							
3		Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00							
4		Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90	0,00	0,00							
5		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
6		Кондитерское изделие	70	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:			899	33,5	46,6	130,8	1009,4	0,70	8,53	48,10	0,10	2,10	133,40	81,20	341,70	5,88	2,00	667,20	317,60	0,00	0,00							
Всего за День:				52,8	78,3	166,8	1547,7	0,80	21,86	150,0	2,90	2,60	375,50	120,40	646,30	11,7	4,10	1288,1	401,10	0,10	0,00							



3 День

№ п/п Рецепт Сб,р ед.	№ 2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг.)											Минеральные вещества (мг.)									
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Мg	Р	Fe	Zn	К	І	F	Se							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22							
<b>ЗАВТРАК</b>																												
1		Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	25,80	0,00	0,00							
2		Картофель отварной	150	3,1	4,9	24,6	159,8	0,20	12,00	16,10	0,10	0,10	15,30	31,10	80,00	1,40	0,50	853,00	11,50	0,00	0,00							
3		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00							
4		Сыр (порционный)	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00							
5		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>511</b>	<b>22,7</b>	<b>27,5</b>	<b>65,4</b>	<b>631,5</b>	<b>0,30</b>	<b>13,93</b>	<b>61,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>124,10</b>	<b>70,20</b>	<b>385,80</b>	<b>3,98</b>	<b>1,50</b>	<b>953,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>ОБЕД</b>																												
1		Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4,6	2,5	12,5	93,1	0,00	8,10	0,20	0,00	0,00	49,40	25,40	62,90	1,50	0,80	357,70	86,30	0,00	0,00							
2		Жаркое по-домашнему с мясом	220	8,9	8,4	36,4	258,3	0,20	17,70	0,20	0,00	0,10	43,00	54,70	167,20	2,80	0,90	1320,8	115,60	0,00	0,00							
3		Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,5	0,00	4,19	0,00	0,00	0,00	10,29	8,72	18,32	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
4		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00							
5		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	0,00	0,00							
6		Выпечное изделие	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	1,10	135,90	19,20	0,00	0,00							
7		Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>967</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>115,7</b>	<b>906,9</b>	<b>0,40</b>	<b>36,59</b>	<b>0,60</b>	<b>2,10</b>	<b>0,40</b>	<b>190,69</b>	<b>127,22</b>	<b>461,62</b>	<b>13,1</b>	<b>3,50</b>	<b>2306,2</b>	<b>216,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Всего за день:</b>				<b>55,2</b>	<b>60,0</b>	<b>181,1</b>	<b>1538,4</b>	<b>0,70</b>	<b>50,52</b>	<b>62,30</b>	<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>314,79</b>	<b>197,42</b>	<b>847,42</b>	<b>17,1</b>	<b>5,00</b>	<b>3259,2</b>	<b>265,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							

## 4 День

№ п/п	№ Рецепт СБ, гр ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энерге тич. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
1		Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	0,00	0,00	
2		Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	
3		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4		Булерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	0,00	0,00	
5		Сыр (порционно)	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>501</b>	<b>25,8</b>	<b>31,9</b>	<b>77,4</b>	<b>712,5</b>	<b>0,10</b>	<b>1,23</b>	<b>75,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>129,00</b>	<b>49,00</b>	<b>360,20</b>	<b>4,38</b>	<b>1,30</b>	<b>144,90</b>	<b>126,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>																						
1		Суп картофельный с горохом луценым, мясом	260	7,7	4,3	19,8	149,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	42,80	35,30	96,10	2,30	0,90	512,80	74,40	0,00	0,00	
2		Бризоль куринная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	2,10	202,90	48,80	0,10	0,00	
3		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,50	1,49	0,00	55,63	0,00	0,00	
4		Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	0,10	174,00	1,20	0,00	0,00	
5		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00	
6		Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>70</b>	<b>4,5</b>	<b>8,0</b>	<b>31,4</b>	<b>215,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>129,38</b>	<b>220,40</b>	<b>515,76</b>	<b>11,10</b>	<b>4,99</b>	<b>940,00</b>	<b>183,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>72,4</b>	<b>67,3</b>	<b>219,3</b>	<b>1799,7</b>	<b>0,86</b>	<b>22,33</b>	<b>75,50</b>	<b>0,70</b>	<b>1,00</b>	<b>258,38</b>	<b>269,40</b>	<b>875,96</b>	<b>15,40</b>	<b>6,29</b>	<b>1084,90</b>	<b>309,73</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	



5 День

№ п/п	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)							
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ЗАВТРАК</b>																					
1		Оладьи с вишневым фаршем	210	0,0	1,6	0,0	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3		Кисломологичный напиток в инд.упак.	100	2,7	2,5	11,9	79,0	0,00	0,00	105,00	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>650</b>	<b>3,3</b>	<b>4,6</b>	<b>34,6</b>	<b>194,5</b>	<b>0,00</b>	<b>13,03</b>	<b>105,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>31,90</b>	<b>11,80</b>	<b>17,10</b>	<b>3,18</b>	<b>0,20</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>																					
1		Сул картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	0,00	0,00
2		Тефтели мясные с соусом	100/50	13,6	24,2	12,4	321,2	0,00	1,90	0,10	0,00	0,10	24,70	27,30	168,20	2,50	0,20	80,20	45,40	0,00	0,00
3		Рис отварной	150	3,6	4,2	37,2	201,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,28	77,22	0,59	0,83	0,00	69,27	0,00	0,00
4		Овощи свежие	40	0,5	0,0	0,9	4,5	0,00	2,69	0,00	0,00	0,00	6,76	5,85	12,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70	0,00	0,00
6		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>845</b>	<b>22,8</b>	<b>32,8</b>	<b>95,5</b>	<b>783,2</b>	<b>0,23</b>	<b>14,320</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>90,45</b>	<b>98,43</b>	<b>389,58</b>	<b>6,27</b>	<b>2,33</b>	<b>838,00</b>	<b>186,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>26,1</b>	<b>37,4</b>	<b>130,1</b>	<b>977,7</b>	<b>0,23</b>	<b>27,35</b>	<b>105,30</b>	<b>1,70</b>	<b>0,65</b>	<b>122,35</b>	<b>110,23</b>	<b>406,68</b>	<b>9,45</b>	<b>2,53</b>	<b>1199,4</b>	<b>189,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

**Итого:**

**За весь период – 7 563,90 ккал**

**Среднее значение за период – 1 512,78 ккал**

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Делта-Принт, 2011.-

544с.