

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Торбеевская средняя
общеобразовательная школа № 1»
_____ Е.И. Лисюшкина
«21» октября 2024 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат **00d0f42bbc988cac939ec8a2aed0b8ad8a**
Владелец **Лисюшкина Елена Ивановна**
Действителен с **27 августа 2024 г. по 20 ноября 2025 г.**

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**питания обучающихся в Лагере с дневным пребыванием детей «Солнышко»
во время осенних каникул на базе
МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»
2024 -2025 учебный год**

1 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	5
Итого за прием пищи:	565	13,4	20,1	70,6	519,3	0,3	10,2	0,07	4,9	0,1	195,4	125,3	267,3	7,6	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	0	52,1	15,03	27,05	0,7	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	34
СОСИСКА ДЕТСКАЯ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	28,8	16	129,6	1,6	54.1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	908	34,36	45,93	107,43	982,06	0,79	45,18	0,33	13,32	0,2	188,5	240,83	543,35	12,2	
Всего за день:		47,76	66,03	178,03	1501,36	1,09	55,38	0,4	18,22	0,3	383,9	366,13	810,65	19,8	

2 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	8
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	22
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8	3
ОБЕД															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	42
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	878	29,7	38,9	127,8	983,3	0,3	18,6	0,7	10,5	0,1	123,2	93,6	343,8	7,5	
Всего за день:		41,4	49,3	201,0	1419,2	0,5	25,0	0,7	12,9	0,2	322,6	142,4	516,7	12,3	

3 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	30
Итого за прием пищи:	470	47,7	17,6	89,1	710,4	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	236,1	77,5	394,3	3,2	
ОБЕД															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1	7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	39
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	848	26,7	33,3	115,4	868,7	0,3	41,0	0,7	8,9	0	120,4	113,2	346,9	6,2	
Всего за день:		74,4	50,9	204,5	1579,1	0,5	41,4	0,77	12,4	0,1	356,5	190,7	741,2	9,4	

4 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
Итого за прием пищи:	465	12,6	19,6	75,2	529,3	0,3	1,3	0,07	2,3	0,1	177,6	64,1	228,3	3,3	
ОБЕД															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	0	22,9	14	41,9	1	6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	37
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	48
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	928	36,8	40,6	122,5	1003,4	0,4	21,2	0,3	8,0	0,5	132,7	227,8	540,2	11,2	
Всего за день:		49,4	60,2	197,7	1532,7	0,7	22,5	0,37	10,3	0,6	310,3	291,9	768,5	14,5	

5 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	29
Итого за прием пищи:	485	12,3	21,1	74,3	536,5	0,3	0,2	0,07	2,2	0,1	191,4	76,0	246,1	4,0	
ОБЕД															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	50.1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	42
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	928	19,1	29,5	127,0	848,7	0,3	18,9	0,8	11,2	0,1	100,8	82,5	238,4	5,4	
Всего за день:		31,4	50,6	201,3	1385,2	0,6	19,1	0,87	13,4	0,2	292,2	158,5	484,5	9,4	

6 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3	1
Итого за прием пищи:	505	21,3	29,2	41,6	520,8	0,2	61,1	0,4	6,3	2,5	242,9	49,3	333,8	3,9	
ОБЕД															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1	7
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	46
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	848	32,5	35,0	90,8	810,6	0,5	48,1	0,6	6,3	0	128,9	117,7	394,2	6,7	
Всего за день:		53,8	64,2	132,4	1331,4	0,7	109,2	1,0	12,6	2,5	371,8	167,0	728,0	10,6	

7 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0	27
Итого за прием пищи:	550	3,6	10,1	38,8	261,5	0,1	1,2	0,07	0,9	0	31,8	21,0	47,5	1,7	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	24
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	33
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	50
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	43
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого за прием пищи:	928	32,2	30,6	144,2	982,6	0,4	7,8	1,6	6,5	0,1	126,1	139,7	441,2	7,3	
Всего за день:		35,8	40,7	183,0	1244,1	0,5	9,0	1,67	7,4	0,1	157,9	160,7	488,7	9,0	