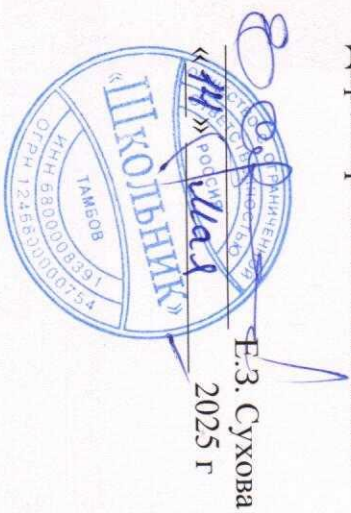


«Утверждаю»
Директор ООО «Школьник»



П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для организации питания учащихся с 12 лет и старше
в лагерях дневного пребывания в общеобразовательных
школах города Тамбова 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																					
284	Омлет натуральный	150	21,8	26	0,83	302	0,09	0,3	0,3	0,23	246	0,23	29	41,4							
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:		28	30	45,7	532	0,18	1,3	0,32	0,83	380	153,23	63	43							

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угле воды											
День №1 обед																
151	Суп - лапша домашняя	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51	0,5	0	0,5	68	117	15	0,8		
к.р.	Филе бедра, запеченный в соусе	50/50	11,8	11,6	3,1	162	0,04	0	0,01	0,1	22,1	48	18,44	17,9		
465	Булгур отварной	180	3,7	4,6	41,7	257	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6		
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:		25,4	20,7	136,3	834	0,82	39	0,06	11,7	183	521,4	130,2	7,42		
	Всего:		53,4	50,7	182	1366	1	40,3	0,38	13	601	901	175,2	50,42		

№ 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 №2 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша Геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,7	16,8	40	337	79	0,6	16	27	0,03	0,06	0	0,7						
15	Сыр	10	2,0	2,9	-	36	0,01	0,2	0,04	0,02	158	87	8	0,2						
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:		13,5	21,7	68,6	526	79,1	1,2	16,04	28,1	196	150,1	10,8	1,08						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Белки	Жиры											
День №2 обед																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,0	4,1	14,7	137	0,06	10,7	0	0,7	57	200	29	1,3		
394	Жаркое по- домашнему	50/250	16,3	13	28	359	0,16	0	0,01	0,14	40	1,4	49	1,8		
628	Чай с сахаром и лимоном	200/7	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:		24,6	42,3	130,5	692	0,36	42,1	0	5,04	162	496,9	115,8	5,63		
	Всего:		38,1	64	199,1	1218	0,49	43	0,11	6,12	580	876,9	160,8	6,93		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жиры												Угле воды			
День №3 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная «Дружба»	200/15	7	8,1	48,2	306	0,13	0	0	0,49	27,6	142								
15	Сыр	15	3	4,3	0	54	0,01	0,2	0,04	0,02	158	87	8	0,2						
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:		14,9	16,6	83,7	550	0,71	1,2	0,16	2	342	460	47	3						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи р ы	Углев оды													
День №3 обед							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
	Овощи свежие	50	0,3	-	1,5	14	0,04	15	-	0,3	8,4	16	12	0,8				
138	Суп картофельный с чечевицей	250	58	3,13	19,3	130	0,15	6,3	0	1,13	63	265	42,5	1,8				
К.р.	Котлета по- домашнему	100	14	14	8	214	12	109	0,6	0,6	0,02	0,02	2	0,1				
255	Макарон ы отварные	180	6,4	6	37,2	230	0,07	0	0	0,6	16,8	41	11	1,1				
к.р.	или пельмени отварные с маслом	190/5	10,6	13,4	17,6	232	0,01	0,3	0,01	0,11	15,3	10	16,3	1,5				
932	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	133	0,08	-	-	0,66	16	62	21	1,1				
	Итого:		83,5	23,7	125,6	851	12,4	130	0,6	3,57	128,2	406	105	5,7				
	Всего:		98,4	40,3	209,3	1401	13,11	131	0,76	5,57	470	866	152	8,7				

№ 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 №4 завтрак																	
285	Омлет с сыром	150	13,9	23	2,63	274	В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe			
630	Чай со сгущенным молоком	200	0,1	-	16,7	88	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,8	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6			
	Итого:		21,42	25,2	87,3	679	0,31	0	0	5,4	72,24	391	29,04	3,2			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						
			Белк и	Жир ы	Углев оды		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
День №4 обед																			
132	Суп из овощей с кукурузой	250	2,3	2,3	11,3	75	0,01	5,9	0,13	0,5	43	188	28	3,5					
401	Гуляш	50/50	12,4	10,2	11,1	171	0,07	1	0	2,9	24	177	17	1,4					
255	Каша гречневая	180	10,3	8,4	50,4	320	0,24	0	0	3	28,8	241	162	5,4					
	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	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1					
	Итого:		29,8	21,5	139	839	0,6	80	0,01	6,4	183,1	716,2	149	6,94					
	Всего:		51,2	97,9	226,3	1518	0,91	80	0,01	12	255	1107	178	10,14					

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жиры												Угле воды			
День №5 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
296	Пудинг творожный со стученным молоком	120/10	18,1	12,48	27,5	296	0,07	0,33	0,06	0,69	192,4	199	29,3	0,8						
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	0,02	0	0	0,9	0,34	50	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18						
	Итого:		20,9	14,48	56,1	449	0,11	0,33	0,06	1,77	196,7	262	32,1	0,98						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	(г)												
				Жи р ы	Углев оды											
День №5 обед																
139	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	3,13	26	151	0,05	21,8	0	0,9	57,5	193	27,5	0,75		
449	Плов	50/200	15,3	18,2	29	338	23	14,4	108,3	1,15	0,01	0,04	2,4	0,42		
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	0,08	-	-	0,6	0,16	62	21	1,1		
	Итого:		23,8	25,6	98,5	739	0,4	27,4	0,03	6,8	122,4	469	80	6,6		
	Всего:		44,7	40,1	154,6	1188	0,6	54	0,12	9,1	123,3	686	125,3	12,04		

№ рецепт	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества в (г)	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------------	-----------------------------	-----------------	---------------------------	----------------	----------	---------------------------

птур ы	блюда		Белки	Жир ы	Угле воды	ценность (ккал)								
День №6 завтрак							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
284	Омлет натуральный	150	21,8	26	0,83	302	0,09	0,3	0,3	0,23	246	0,23	29	41,4
630	Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,7	17,4	108	0,02	0,6	0,01	0,09	70	53	12	0,9
	Кондитерские изделия	20	0,5	0,4	10	62	0,01	0	0	0	3	10	0,6	0,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6
	Итого:		27	29	48	500	0,2	1	0,31	0,92	316	115	62	43,4

№ реце птур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)
			Белки	Жир	Углев				

Ы				Ы	ОДЫ	ь (ккал)								
День №6 обед							В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие	50	0,3	-	1,5	14	0,04	15	-	0,3	8,4	16	12	0,8
228	Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,6	22,7	183	0,1	0	0	1,1	40,5	209	30,5	1,2
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
465	Рис отварной	180	3,7	4,6	41,7	257	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6
	Сок или нектар фруктовый	180	0,9	-	35,1	130	0,04	7,2	-	-	3	32	-	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	18,4	86	0,064	-	-	0,48	0,48	49	18	0,9
	Итого:		19,94	19,69	130,3	837	23,2	33,4	108,3	3,03	52	292	63	4
	Всего:		46,94	48,69	178,3	1337	23,4	34,4	109	4	368	407	125	47,4

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жи ры	Угле воды											
День №7 завтрак																
174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	200/10	7,2	9,2	44	288	0,03	0,11	0,01	2,4	121	136	27	1,49		
	15		Сыр	15	3	4	0	54	0,01	0,2	0,05	0,01	158	87	8	0,2
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:		13	15	73	515	0,08	0,16	0,06	3,49	317	286	38	1,87		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угле воды												
День №7 обед																	
	Овощи свежие	50	0,6	0	3	14	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
129	Рассольник Ленинградский	250	2,5	2,5	16,8	103	0,1	7,5	0	1,13	38	210	33	1			
Фир. бл.	Шницель «Мечта липеиста»	100	17,7	16,2	11,6	242	0,03	1,33	0,03	4	31,2	146,7	1,8	1,6			
273	Макароны отварные	180	6,2	5,7	37	230	0,06	0,5	0	0,53	10,5	36	9	0,9			
588	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	0	0	24	22	16	0,8			
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	90	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1			
	Итого:		31,8	24,6	128	809	0,39	39,33	0,03	6,56	137	509	105	14			
	Всего:		44,8	39,6	201	1324	0,47	39,5	0,09	10,1	454	795	143	15,9			

№ 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 №8 завтрак																
489 ф.б.	Запеканка творожная или пудинг из творога с шоколадом	150 150	10,1	5,5	33,1	395	0,07	0,11	0,03	0,76	56	95,5	13,6	0,68		
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8		
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0	0,6	1,3	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18		
	Итого:		15,1	17,9	68,7	660	0,13	1,11	0,11	1,12	185	225,8	38,4	1,66		

№ 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		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
День №8 обед																		
	Овощи свежие	50	0,6	0	3	14	0,08	30	0	0,3	16,8	32	24,2	1,6				
138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	5,8	3,1	19,3	150	0,07	10,2	0	1,2	69	239	34	1,6				
к.р	Шарики мясные «Колобок»	100	13,3	14	10,2	220	0,04	1,03	0	1,9	24,4	118,9	21,4	0,89				
472	Картофельное пюре	180	3,72	6,12	31,44	176	0,18	30	0	1,8	50,4	108	38,4	1,44				
	Сок или нектар фруктовый	200	1	0	28	130	0,02	4	0	0	3	18	0	0,2				
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,48	18,5	86	0,064	-	-	0,48	0,48	49	18	0,9				
	Итого:		27,12	23,7	110,44	776	0,304	45,22	0	4,58	121	515	119,4	5,8				
	Всего:		42,22	41,6	179,14	1436	0,434	46,33	0,11	5,7	306	740,8	157,8	7,46				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жир ы												Угле воды			
День №9 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша «Геркулесовая»	200/10	8,5	17,1	39	347	77,4	0,66	15,8	26,3	0,03	0,06	0	0,7						
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
15	Сыр	15	3	4	0	54	0,01	0,2	0,05	0,01	158	87	8	0,2						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18						
	Итого:		8,6	8	27,12	384	0,25	0,2	0,13	0,25	208	269	75,8	3,28						

№ 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 оды															
День №9 обед																				
	Овощи свежие	50	0,5	-	2,2	11	В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe						
219	Суп картофельный с крупой и горбушей	250	9,9	4,8	15,6	145	0,1	8,3	0	1,13	35	200	30	1						
401	Гуляш	50/50	12,3	10,2	11,1	171	0,07	1	0	2,88	24	17	17	1,38						
255	Каша гречневая	180	10,3	8,4	50,4	320	0,24	0	0	3	28,8	241	162	5,4						
932	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	0	0,28	24	22	16	0,8						
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1						
	Итого:		37,8	23,6	139	910	0,57	35,32	0	6,33	174	528	156,6	11,63						
	Всего:		46,4	31,6	166	1294	0,82	35,52	0,13	6,58	382	797	232	14,91						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(г)														
			Белки	Жи р ы	Угле вод ы												
День №10 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			
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	0			
	Кондитерские изделия	20	0,5	0,4	10	62	0,01	0	0	0	3	10	0,6	0,2			
	Фрукты	100	0,7	-	20	80	0,02	26	0,06	0,06	32	22	18	4,4			
	Итого:		11	19	87	592	77	27	15,9	27	69	82	19	5,3			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углев оды													
День №10 обед																		
	Овощи свежие	50	0,5	-	2,2	11	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	2,8	17,2	108	0,1	8,3	0	1,1	36	199	30	1				
п/ф	Нагетсы	100	15,2	6,8	14,1	227	0,04	0,1	0,01	2,1	22	48	13	4,6				
273	Макароны отварные	180	6,2	5,7	37	230	0,06	0,5	0	0,53	10,5	36	9	0,9				
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	-	38,5	128	0,04	8,0	-	-	3	36	-	0,4				
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1				
	Итого:		29,3	15,5	137,8	837	0,36	31,9	0,01	4,63	95,9	397	85	8,8				
	Всего:		40,3	34,5	224,8	1429	77,36	58,9	15,91	31,63	164,9	479	104	14,1				