«УТВЕРЖДАЮ»:

Начальник лагеря

«Веселый муравейник»

МБОУ «Лицей №1» п. Тюльган

_____ Е.В.Гринько

«29» мая 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТЮЛЬГАНСКОГО РАЙОНА

С 7 ДО 11 ЛЕТ

на 2025 год

Для приготовления блюд используется йодированная соль. Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд. Используются продукты, обогащённые микронутриентами (кисель).

Согласовано:
Начальник
летнего оздоровительного лагеря
«Веселый муравейник»
функционирующего на базе
МБОУ «Лицей №1» п. Тюльган
Л. Тюльган Принько Е.В
«29» мая 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул

Сезон : (летний) — с 7 -11 лет — 1 День

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
1 Завтрак	Суп молочный с вермишелью	№100	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,75	8,41	51,4	325,4
1 Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				29,85	15,78	57,53	502,16
Энергетическая и пищевая ценность за день				40,6	24,19	108,93	827,56

Сезон : (летний) — с 7 -11 лет — 2 День

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
2 Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12,7	18	3,2	225,4
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
				14	18,1	17,1	287,4
2 Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с рисом	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21,12	23,24	0,45	295,2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				34,31	39,99	84,8	843,23
Энергетическая и пищевая ценность за день				48,31	58,09	101,9	1130,63

Сезон : (летний) с 7 -11 лет 3 День

3	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
3 Завтрак	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			25,8	10	36,3	338,6
3 Обед	Помидор в нарезке	54-3з-2020	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16,14	11,28	6,28	191,86
	Горошница	54-21г-2020	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				39,43	16,76	99,55	703,96
Энергетическая и пищевая ценность за день				65,23	26,76	135,85	1042,56

Сезон : (летний) с 7 -11 лет 4День

4	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
4 завтрак	Каша пшенная молочная	54-6к-2020	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			9,7	10,3	51,7	338
4 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Суп картофельный с крупой гречневой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				28,01	26,57	62,69	605,69
Энергетическая и пищевая ценность за день				37,71	36,87	114,39	943,69

Сезон : (летний) с 7 -11 лет 5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
5 Завтрак	Макароны отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			19,64	12,88	56,94	422,36
5 Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Птица , тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7
	Соус сметанный с томатом	№331	50	0,9	2,49	3,5	40,05
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				27,31	25,98	64,42	602,01
Энергетическая и пищевая ценность за день				46,95	38,86	121,36	1024,37

Сезон : (летний) с 7 -11 лет 6 День

6	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
6 завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10	9	56,66	349,1
6 Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с крупой пшенной	№86	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	90	7,56	6,84	5,76	115,56
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				18,71	22,99	83,59	620,19
Энергетическая и пищевая ценность за день				28,71	31,99	140,25	969,29

с 7 -11 лет

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
7 Завтрак	Птица жареная	№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			29,91	31,44	52,792	614,68
7 Обед	Помидор в нарезке	54-3з-2020	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	180	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				26,44	10,84	84,46	539,09
Энергетическая и пищевая ценность за день				56,35	42,28	137,25	1153,77

Сезон : (летний)

с 7 -11 лет

8День

8	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
8 Завтрак	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,76	13,59	60,64	408,2
8 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Тефтели рыбные	№239	90	7,44	8,92	13,03	168,92
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				18,08	23,64	82,88	626,1
Энергетическая и пищевая ценность за день				28,84	37,23	143,52	1034,3

с 7 -11 лет

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
9 Завтрак	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	150	7,9	6,8	28,6	207,7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			9,2	6,9	42,5	269,7
9 Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21,11	23,24	0,45	221,4
	Капуста тушенная	54-8г-2020	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за обед				28,33	30,95	60,6	563,05
Энергетическая и пищевая ценность за день				37,79	37,45	108,06	850,85

Сезон : (летний)

с 7 -11 лет

10День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
10 Завтрак	Запеканка из творога, соус	54-1т-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95
	С оус молочный сладкий	№326-327	50	1,03	2,62	3,54	41,9
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			33,1	15,68	46,57	459,95
10 Обед	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Свекольник	54-18с-2020	200	1,8	4,28	10,7	88,3
	Котлеты рубленные из птицы	№294,228	90/50	15	17,73	18,02	291,6
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Горошница	54-21г-2020	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	Сок	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
Энергетическая и пищевая ценность за день				34,27	25,25	86,84	710,88
Энергетическая и пищевая ценность за день				67,37	40,93	133,41	1170,83

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	45,786	37,465	124,492	1014,785

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	40,6	24,19	108,93	827,56
2 день	48,31	58,09	101,9	1130,63
3 день	65,23	26,76	135,85	1042,56
4 день	37,71	36,87	114,39	943,69
5 день	46,95	38,86	121,36	1024,37
6 день	28,71	31,99	140,25	969,29
7 день	56,35	42,28	137,25	1153,77
8 день	28,84	37,23	143,52	1034,3
9 день	37,79	37,45	108,06	850,85
10 день	67,37	40,93	133,41	1170,83
11 день	40,6	24,19	108,93	827,56
12 день	48,31	58,09	101,9	1130,63
13 день	65,23	26,76	135,85	1042,56
14 день	37,71	36,87	114,39	943,69
15 день	46,95	38,86	121,36	1024,37
16 день	28,71	31,99	140,25	969,29
17 день	56,35	42,28	137,25	1153,77
18 день	28,84	37,23	143,52	1034,3
19 день	37,79	37,45	108,06	850,85
20 день	67,37	40,93	133,41	1170,83
21день	40,6	24,19	108,93	827,56
СРЕДНЕЕ за 21 день	47,33476	38,58857	129,1981	1050,807

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 ºС (для компота) и 35 ºС (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.