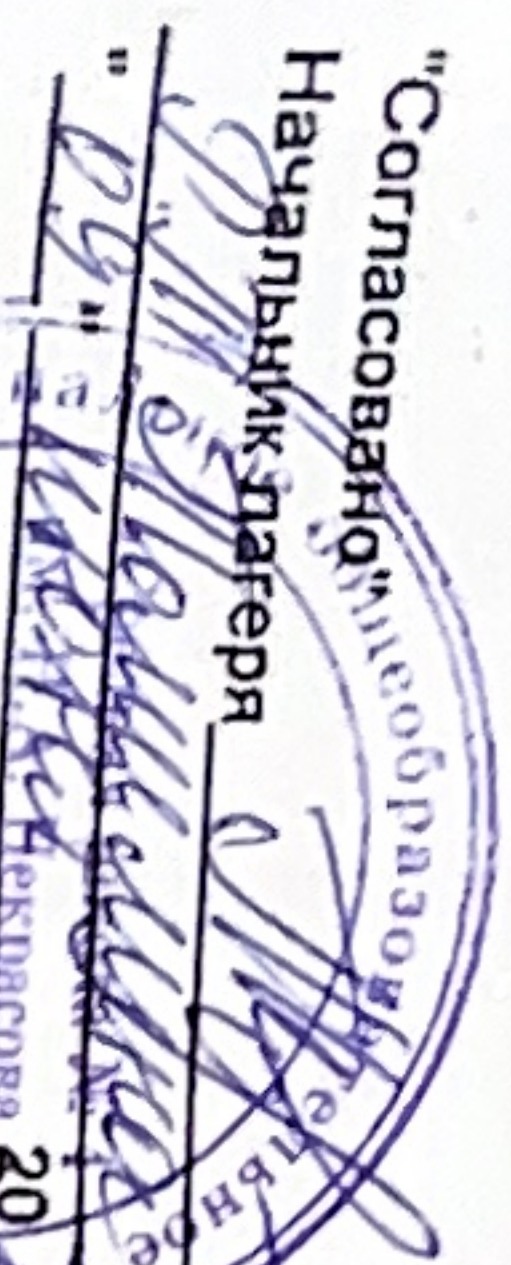


"Согласовано" 
 Начальник лагеря 
 20.08.2025 г.
 УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО "Агропром"

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se			
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

каша пшеничная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Молочная																			
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01												
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		3,3	15	2,7	0,24		41,55			411
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				9,4	10,44	5,6	0,93		36,8	0,1		
Итого за Завтрак	530	18,06	17,13	113,37	681,76	0,21	0,21	5,53	53,08	0,14	168,06	212,07	50,12	2,52	283,98	0,01	0,12	0,01	

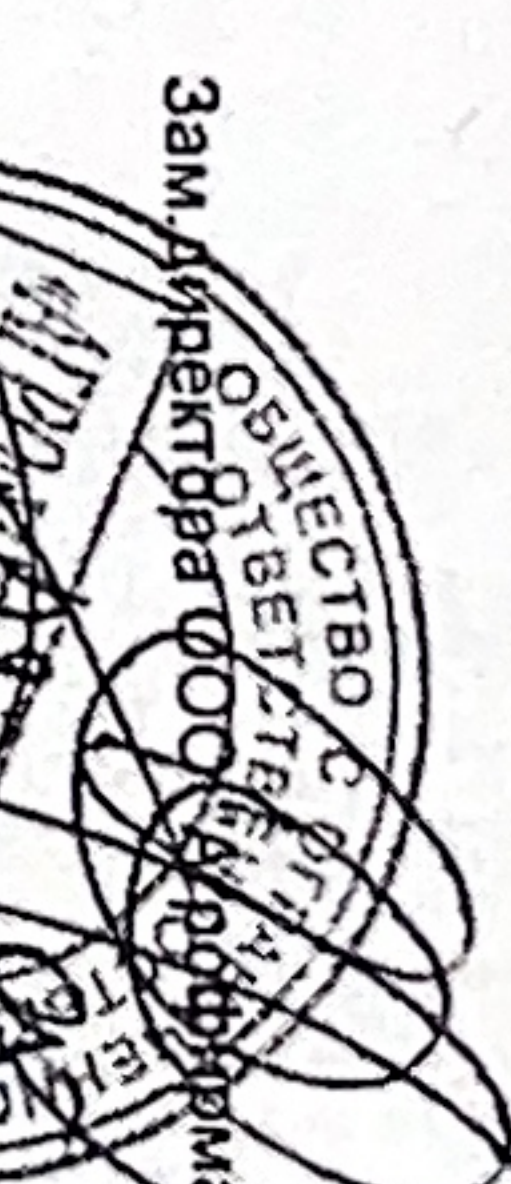
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01								87
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06								ТК
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,68	61,4			0,01							332
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36											71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1								411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Итого за Обед	810	32,53	43,63	107,31	952,78	0,96	0,34	13,16	235,71	0,24	114,9	454,77	118,94	6,83	977,53	0,01	0,19	0,02							
Итого за День	1340	50,59	60,76	220,68	1634,54	1,17	0,55	18,69	288,79	0,38	282,96	666,84	169,06	9,35	1261,51	0,02	0,31	0,03							

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон кидированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	500	18,93	39,77	53,74	650,91	0,54	0,17	7,44	68,86	0,61	48,33	250,94	62,3	4,11	472,79		0,1	0,03	

Суп картофельный с мясом и макаронами	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01							83
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0,01	0,08	0,01							ТК
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78										218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1								411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Итого за Обед	740	34,44	49,43	94,32	959,04	0,95	0,42	19,6	292,58	0,75	82,89	413,45	80,76	6,24	1079,44	0,01	0,21	0,03							
Итого за День	1240	53,37	69,2	148,06	1609,95	1,49	0,59	27,04	381,44	1,36	131,22	664,39	143,06	10,35	1552,23	0,01	0,31	0,06							

"Утверждаю"
 Директор ООО "Агропром" 
 Ивченко С.В.
 20.08.2025 г.

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая молочная жидкая ..	250	7.79	10.74	42.67	299.77	0.1	0.28	2.21	67.78	0.17	215.41	216.34	44.22	0.65	290.38	0.02	0.04	0.01	199								
Ватрушка с творогом	100	13.57	9	40.02	296.52	0.11	0.17	0.33	45.23	0.31	85.9	144.1	18.18	0.95	125.46		0.03	0.01	441								
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Итого за Завтрак	550	21.56	19.79	92.71	637.6	0.21	0.46	2.64	113.51	0.48	306.56	368.68	66.8	2.45	440.94	0.02	0.17	0.02									
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4.03	9.86	13.94	161.26	0.13	0.08	21.08	267.28	0.1	45.91	77.64	29.65	1.48	420.24				63								
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26			0.03	ТР								
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01	0.01		330								
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.54				71									
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01									
Итого за Обед	810	28.37	47.17	90.3	902.19	0.85	0.38	22.34	305.67	0.8	106.61	475.83	200.04	9.6	988.15	0.01	0.13	0.04									
Итого за день	1360	49.93	66.96	183.01	1539.79	1.06	0.84	24.98	419.18	1.28	413.17	844.51	266.84	12.05	1429.09	0.03	0.3	0.06									

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
						4													5	6	7	8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тертые с соусом. Рис отварной. Чай с низким содержанием сахара	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79			0,05	тгк								
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
	Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	590	25,15	42,92	97,67	878,21	0,69	0,24	6,99	90,03	0,76	57,68	337,92	77,98	4,59	570,29		0,1	0,06									
Расходник ленинградский с мясом																				82							
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,83	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				тгк								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Чай с низким содержанием сахара	60	0,06	0,02	3,01	12,39			0,03	0,15		1,58	2,47	1,32	0,26	7,53		0,03		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	670	28,05	23,37	77,6	661,61	0,5	0,34	42,17	403,94	0,22	132,87	459,45	127,99	5,03	1364,05		0,06	0,02									
Итого за день	1260	53,2	66,29	175,27	1539,82	1,19	0,58	49,16	493,97	0,98	190,55	797,37	205,97	9,62	1934,34		0,16	0,08									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Улив из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293			
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				218			
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411			
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46							
Итого за Завтрак	500	23.62	30.35	84.84	707.37	0.61	0.18	2.93	132.6	0.06	47.82	240.6	46.1	4.11	434.26	0.01	0.15					
Суп из овощей с мясом	260	4.24	9.17	11.15	145.52	0.17	0.08	21.25	207.8		30.38	78.23	25.7	1.1	433.17		0.01		99			
Ежики "Особые" с соусом	200	16.12	39.47	16.7	486.88	0.58	0.18	7.44	68.72	0.65	28.97	225.07	64.19	3.17	459.38		0.02		444			
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.54	71				71			
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411			
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01				
Итого за Обед	760	23.82	49.21	56.95	768.11	0.79	0.28	28.79	277.02	0.65	81	353.14	111.89	6.1	954.85		0.13	0.03				
Итого за День	1260	47.44	79.56	141.79	1475.48	1.4	0.46	31.72	409.62	0.71	128.82	593.74	157.99	10.21	1389.11	0.01	0.28	0.03				
1 День 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчик с начинкой	240	14.4	9.6	96	528														т.к.			
Бутерброд с сыром 20/40	60	8.2	6.38	20.56	173.6	0.05	0.07	0.16	51.6		207.6	154	14.2	0.68	55.8				3			
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411			
Итого за Завтрак	500	22.8	16.03	126.58	742.91	0.05	0.08	0.26	52.1		212.85	162.24	18.6	1.53	80.9		0.1					
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9.02	9.29	21.69	206.79	0.37	0.11	11.95	202.28	0.1	38.63	120.78	42.34	2.62	544.15		0.01		87			
Котлета мясная	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		т.к.			
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				218			
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						13.8	25.2	8.4	0.36					71			
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411			
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01				
Итого за Обед	810	35.42	43.98	108.39	971.98	1.02	0.34	13.16	236.38	0.24	121.29	420.7	99.19	7.25	996.91	0.01	0.19	0.01				
Итого за День	1310	58.22	60.01	234.97	1714.89	1.07	0.42	13.42	288.48	0.24	334.14	582.94	117.79	8.78	1077.81	0.01	0.29	0.01				

Пудлинги из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд. упаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	346,8	56,33	5,46	288,99	0,01	0,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тедфетил с соусом	190	16,96	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79				0,05	тк							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218							
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	585	27,34	42,99	98,75	892,86	0,73	0,23	8,99	90,7	0,76	64,32	298,45	57,53	4,94	588,77			0,1	0,05								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65					73							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	тк							
Картофель тушеный	150	2,61	4,25	20,65	131,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98					тк							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01								
Итого за Обед	810	23,33	46,2	72,31	802,24	0,75	0,34	57,37	412,17	0,74	114,72	378,55	104,43	6,22	1471,19			0,12	0,04								
Итого за День	1395	50,67	89,19	171,06	1695,1	1,48	0,57	66,36	502,87	1,5	179,04	677	161,96	11,16	2059,96			0,22	0,09								

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.																			
		Б			Ж				В1, мг			В2, мг			С, мг			А, мкг			Д, мг			Са			Р			Mg			Fe			К			І			F			Se			
		4	5	6	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																														
Бризоль куриная		100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк																												
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330																												
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411																												
Батон йодированный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5	0,46	75,05	32,5	6,5	0,6	46																																
Итого за Завтрак		500	36,16	22,64	77,52	658,1	0,41	0,31	0,46	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02																													
Суп картофельный с мясом и яйцом		260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01	83																												
Ежики из свинины с соусом		200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444																												
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71																												
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411																												
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01																													
Итого за Обед		760	23,87	49,21	66,23	804,65	0,74	0,31	26,94	296,84	0,93	77,37	358,18	93,6	5,58	1075,79		0,13	0,05																													
Итого за день		1260	60,03	71,85	143,75	1462,75	1,15	0,62	27,4	371,89	1,39	132,2	778,02	306,17	12,95	1676,44	0,02	0,37	0,07																													
Итого		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)					Витамины										Минеральные вещества (мг)																										
		Б Ж У					В1, мг В2, мг С, мг А, мкг Д, мг Са Р Mg Fe К І F Se																																									
Итого за весь период		539,21 694,91 1832,82					15 801,74 11,71 6 305,23 394,493 9,05 2426,65 709,954 194,364 107,22 1501,711 0,015 2,95 0,052																																									
Среднее значение за период		53,921 69,491 183,282					1580,174 1,171 0,6 30,533 394,493 0,905 242,665 709,954 19,4364 10,722 1501,711 0,015 0,295 0,052																																									

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.Л., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.Л., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липшиной 2004г.
• Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт