



Примерное 2-х недельное меню
питания детей в лагере с дневным пребыванием в МОУ "Чукотская СШ"
на 2025 год

№ рецепту ры	Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины, мг.	
		Выход	белки г	жиры г	углевод ы	энергети ческая ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

День 1

Завтрак

20	Каша молочная рисовая	200	7,85	10,1	49,8	320	133,7	42,2		2,15	0,127	0,87	36,72
32	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58		0,19	0,012	2,4	
4	Йогурт фруктовый	100	4,1	1,5	5,9	57	124	15	1,12	0,1	0,003	0,6	
3	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20		166	4,4	0,06	20	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	ИТОГО		16,06	13,84	152,35	821,92	335,08	92,31	246,2	8,489	0,34	23,99	36,72

Обед

11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	49,73	26,1		1,2	0,05	10,68	
27	Сосиска отварная	75	7,11	19,9	0,32	210,2	23,7	12,8		1,1	0,11		
19	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7		4,4	0,19		
31	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48	0,06	1,58	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
5	Салат из св. огурцов с луком	100	0,85	5,01	2,58	59,1	23,7	13,32		0,61	0,151	4,1	
	ИТОГО		25,06	43,71	106,4	852,12	308,95	224,12	79,08	9,439	0,699	16,48	0

День 2

Завтрак

		200	7,85	10,1	49,4	320	133,7	42,2	2,15	0,127	0,87	36,72
	Блинчики с курагой	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4	0,28		0,3	
29	Чай с сахаром	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,002	0,001		
	Кондитерские изделия	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,849	0,13	0,12	
1	Хлеб ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	0,8	0,008		
2	Хлеб пшеничный		12,837	13,592	114,18	640,11	186,21	73,88	4,081	0,266	1,29	36,72
	ИТОГО											

обед

16	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	2,6	0,29	1	
34	Котлета домашняя	75	14,71	5,91	5,44	125,05	13,6		1,02	0,06		
17	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	149,3	0,18	24,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,004	0	24,76	94,2	6,4	0	0,18	0,01	1,08	0
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,002	0,001		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	0,8	0,008		
	ИТОГО		31,614	63,8	123,32	1216,46	164,11	103,08	82,9	154,75	26,6	0

День 3

завтрак

	Пельмени с маслом	150	13,3	12	30	277						
29	Чай с сахаром	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4	0,28		0,3	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,002	0,001		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	0,8	0,008	20	
3	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20		166	4,4	0,06	
	ИТОГО		19,087	16,292	114,38	691,11	72,51	31,68	245,3	6,331	20,42	0

обед

	Борщ со свежей капустой и											
10	картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	49,73	26,1	1,2	0,05	1,68	
22	Тефтели	50	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3	0,63	0,04	0,52	
17	Картофельное пюре	100	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	149,3	0,18	24,4	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,849	0,13	0,12	

2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
33	Соки , фруктовые или ягодные	200	1		20,2	84,8	14	8		2,8	0,002	4	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
12	Салат из св. помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3	
	ИТОГО		71,51	27,35	120,38	728,87	192,35	126,6	79,3	156,41	0,501	51,02	0

День 4

Завтрак

20	Каша молочная пшеница	200	7,85	10,1	49,8	320	133,7	42,2		2,15	0,127	0,87	36,72
31	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48	0,06	1,58	
4	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20		166	4,4	0,06	20	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
	ИТОГО		17,63	17,93	136,75	792,71	347,31	83,15	245,3	8,681	0,386	22,57	36,72

Обед

11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	49,73	26,1		1,2	0,05	10,68	
	Куриное бедро запеченое	100	18,31	9,63	36,74	344,08	81,98			6,716	0,5158		
18	Макароны отварные	60	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49		1,46	0,06		
5	Салат из св. огурцов с луком	100	0,85	5,01	2,58	59,1	23,7	13,32		0,61	0,151	4,1	
29	Чай с сахаром	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4		0,28		0,3	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
	ИТОГО		33,347	29,052	150,33	958,89	214,4	82,59	79,3	11,917	0,9158	15,2	0

День 5

Завтрак

25	Омлет с колбасой	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9		2,1	0,08	0,21	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		

	ИТОГО		16,12	23,29	76,62	586,11	130,29	43,18	82,9	3,931	0,229	1,41	0
Обед													
15	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	26,7	22,7		0,88	0,009	8,25	
34	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	6
17	Картофельное пюре	100	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3		149,3	0,18	24,4	
29	Чай с сахаром	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4		0,28		0,3	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
12	Салат из св. помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3	
	ИТОГО		25,707	19,302	109,16	729,22	157,52	118,3	199,8	153,35	0,468	53,82	6

день 6

Завтрак

20	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,75	5,21	18,84	145,2	161,6	23,6	138	0,51	0,09	0,91	30,6
32	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58		0,19	0,012	2,4	
	Йогурт фруктовый	100	4,1	1,5	5,9	57	124	15	1,12	0,1	0,003	0,6	
4	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,5	94	20		166	4,4	0,06	20	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
	ИТОГО		13,96	8,95	121,39	647,12	362,98	73,71	384,2	6,849	0,303	24,03	30,6

Обед

11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	49,73	26,1		1,2	0,05	10,68	
291	Плов с курицей	173	14,83	9,16	31,27	267,17	40,55	47,18	153,4	1,73	0,09	5,27	0,017
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
5	Салат из св. огурцов с луком	100	0,85	5,01	2,58	59,1	23,7	13,32		0,61	0,151	4,1	
	ИТОГО		20,48	20,53	82,43	527,99	148,9	116,13	232,48	5,189	0,429	20,17	0,017

День 7

Завтрак

	Запеканка творожная со	125	15,75	11,5	422,989,4	258	184,09	24,71	213,74	0,49	0,04	0,25	0,04
20	стуженым молоком	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4		0,28		0,3	
29	Чай с сахаром	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
1	Хлеб ржаной	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
	Кондитерские изделия	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
2	Хлеб пшеничный		20,737	14,992	64,78	578,11	236,6	56,39	293,04	2,421	0,179	0,67	0,04
	ИТОГО												

обед

16	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5		2,6	0,29	1	
34	Котлета домашняя	75	14,71	5,91	5,44	125,05	13,6			1,02	0,06		
17	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3		149,3	0,18	24,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,004	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
	ИТОГО		31,614	63,8	123,32	1216,46	164,11	103,08	82,9	154,75	0,679	26,6	0

День 8

завтрак

	Пельмени	150	13,3	12	30	277							
29	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
3	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20		166	4,4	0,06	20	
	ИТОГО		19,76	16,57	120,14	719,31	82,75	33,72	248,74	6,681	0,209	120,12	0

обед

10	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,8	49,73	26,1		1,2	0,05	1,68	
22	Тефтели из мяса свинины	50	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	7,3		0,63	0,04	0,52	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Картофельное пюре	100	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3		149,3	0,18	24,4	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		

33	Соки овощные , фруктовые или ягодные	200	1		20,2	84,8	14	8		2,8	0,002	4	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
12	Салат из св. помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3	
	ИТОГО		71,51	27,35	120,38	728,87	192,35	126,6	79,3	156,41	0,501	51,02	0

День 9

Завтрак

20	Каша молочная рисовая	200	7,85	10,1	49,8	320	133,7	42,2		2,15	0,127	0,87	36,72
31	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67		0,48	0,06	1,58	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
3	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20		166	4,4	0,06	20	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
	ИТОГО		17,63	17,93	136,75	792,71	347,31	83,15	245,3	8,681	0,386	22,57	36,72

Обед

11	Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,46	133,8						7,28	
	Куриное бедро запеченое	100	18,31	9,63	36,74	344,08	81,98			6,716	0,5158		
18	Макароны отварные	60	7,4	6	35,3	224,8	6,48	11,49		1,46	0,06		
5	Салат из св. огурцов с луком	100	0,85	5,01	2,58	59,1	23,7	13,32		0,61	0,151	4,1	
29	Чай с сахаром	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4		0,28		0,3	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
	ИТОГО		38,427	30,852	150,86	1081,89	164,67	56,49	79,3	10,717	0,8658	11,8	0

День 10

Завтрак

25	Омлет с колбасой	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9		2,1	0,08	0,21	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12	
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001		
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008		
	ИТОГО		16,12	23,29	76,62	586,11	130,29	43,18	82,9	3,931	0,229	1,41	0

Обед

о	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,3	4,14	12,36	108								8,96	
34	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45		0,45	6
17	Картофельное пюре	100	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3		149,3	0,18	24,4		24,4	
29	Чай с сахаром	200	0,007	0,002	15	60	11,1	1,4		0,28		0,3		0,3	
1	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	37,5	0,849	0,13	0,12		0,12	
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,008				
	Кондитерские изделия	30	1,98	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,002	0,001				
12	Салат из св. помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62		0,83	0,09	20,3		20,3	
	ИТОГО		29,037	20,732	109,41	751,47	130,82	95,6	199,8	152,47	0,459	54,53		54,53	6