

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Савельев В.И.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Савельев В.И.

2025г.

Примерный рацион питания
для оздоровительного лагеря 2025 года
(школьные столовые, завтрак-обед)
возрастная категория 7-11 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	С6.р.	С6.р.	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	565	13,8	11,4	85,7	503,9	0,2	4,5	0,1	1,3	203,9	76,0	201,1	3,7			
Обед																
овощи по сезону	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	33	2011	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,8	4,6	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	7,8	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
ВЫПЕЧКА	60	6,3	7,7	20,7	178,0	0	0	0,1	1,8	21,4	7,8	71,7	0,9	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	760	29,5	29,2	128,8	926,3	0,2	6,9	0,3	9,4	122,0	102,6	357,7	6,9			
Всего за день:		43,3	40,6	214,5	1430,2	0,4	11,4	0,4	10,7	325,9	178,6	558,8	10,6			

Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	0	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	655	12,2	10,0	90,3	511,6	0,2	4,1	0	2,8	0	2,8	52,6	37,7	128,9	5,5		
Обед																	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ																	
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,6	4,2	10,2	95,8	0	1,9	0,9	3,4	22,9	15,7	26,3	0,5	50	2011		
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/60	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994		
""КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002		
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994		
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Выпечка	60	5,6	8,4	30,3	220,3	0,1	6,5	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.		
Батончик шокол.	50	4,1	15,3	31,0	275,7	0	0	0	2,2	32,9	13,3	56,0	0,9	685,687	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	865	32,0	50,8	147,0	1180,4	0,4	16,1	1,2	13,8	170,7	202,5	464,8	10,3	15	1992		
Всего за день:		44,2	60,8	237,3	1692,0	0,6	20,2	1,2	16,6	223,3	240,2	593,7	15,8				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшениная, дружба, рисовая, манная)	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Хлеб пшеничный	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
ФРУКТЫ	150	1,8	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	655	21,6	24,3	110,8	750,3	0,2	5,5	0,2	3,2	271,1	115,2	380,2	3,8		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	33	2011
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""НАПИТОК	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	
""ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:	780	33,1	40,9	115,4	962,9	0,4	25,2	0,6	6,0	141,5	113,4	391,6	6,5		
Всего за день:		54,7	65,2	226,2	1713,2	0,6	30,7	0,8	9,2	412,6	228,6	771,8	10,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ТУЛЯШ из филе кури	50/50	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	С6.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
Итого за прием пищи:	645	24,3	19,6	80,0	673,8	0,4	8,1	0	9,5	75,5	147,3	246,3	9,1		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	7	10,1	13,1	0,5		2008
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,0	4,3	13,5	111,8	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Выпечка	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	790	21,1	24,7	114,1	773,4	0,5	30,4	0,3	5,0	121,8	99,5	309,7	5,7		
Всего за день:		45,4	44,3	194,1	1447,2	0,9	38,5	0,3	14,5	197,3	246,8	556,0	14,8		

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак																
СЫР ПОРЦИОННО		15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)		200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
Хлеб пшеничный		30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
ФРУКТЫ		150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:		615	14,2	16,2	89,3	562,7	0,1	5,1	0	1,1	284,8	92,5	277,7	2,5		
Обед																
Овощи по сезону		50	0,6	0,1	1,7	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,3	0,7		2008
"ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	2,7	4,2	7,1	84,0	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
"ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 30/150		150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	1994
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
"ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	
"ПИРОЖНОЕ		50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:		725	20,8	27,9	96,6	725,1	0,2	29,1	0,2	4,8	119,3	96,4	302,9	6,7		
Всего за день:			35,0	44,1	185,9	1287,8	0,3	34,2	0,2	5,9	404,1	188,9	580,6	9,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	222,6	255,0	1058,0	7570,4	2,8	135,0	2,9	56,9	1563,2	1083,1	3060,9	60,7
Среднее значение за период	31,8	36,4	151,1	1081,5	0,4	19,3	0,4	8,1	223,3	154,7	437,3	8,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	30,3	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩЫ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь школьный	627	784