

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря
труда и отдыха
МБОУ «Июсская СОШ»

_____ Е. В. Мальцева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Июсская общеобразовательная школа»

_____ ТС Михайлова

**Меню приготовляемых блюд
летнего лагеря труда и отдыха
с дневным пребыванием детей
при МБОУ "Июсская СОШ"
14 – 17 лет**

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская 16 А

2025 год

День: первый											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 14 лет до 17											
Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
	порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
суп молочный с макаронами	250	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,48	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	660	21,9	17,5	115,3	839,1	83,46	93,5	9,13	0,45	0,38	15,78
обед											
огурцы в нарезке	150	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
суп картофельный с фасолью	300	9	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,1	5,59
капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	116,7	42,14	1,63	0,07	0,1	48,9
котлета «Пожарская»	120	9,25	7,75	12,5	170,8	52	189,3	1,3	0,18	0,12	1,3
сок	200	0,3	0	16,1	65	13	23	0,4	0	0	10
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1100	38,35	22,85	172,3	1117,8	297,61	393,75	11,7	0,85	0,48	70,79
Всего	1760	60,25	40,35	287,6	1956,9	381,07	487,25	20,83	1,3	0,86	86,57

День: Второй												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 14 лет до 17												
Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
	порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
овсянная каша на молоке	250	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
повидло	30	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0	
мандарин	100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
итого завтрак	680	25,2	14,9	143,7	847,4	110,76	96,5	7,53	0,69	0,41	6,35	
обед												
нарезка из свежих помидор	150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5	
борщ со сметаной	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54	
картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91	
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	1100	34,77	31,9	147,4	1116,08	315,24	242,09	12,61	0,71	0,61	42,17	
Всего	1780	59,97	46,8	291,1	1963,48	426	338,59	20,14	1,4	1,02	48,52	

День: третий												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 14 лет до 17												
Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак												
омлет с зеленым горошком		200										
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
сыр порциями		10	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
банан		100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7
итого завтрак		610	26,3	13,33	115,5	800,7	469,46	138,08	6,02	0,42	0,67	1,43
обед												
салат из свеклы отварной		150	1,3	4,5	7,6	76,2	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6
рассольник домашний		300	2,9	7,5	17,6	156	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61
рагу овощное		230	4,2	17,8	22,6	276	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1
тефтели		120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
компот из кураги		200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого обед:	1100	33,07	44,7	163	1292,28	246,79	261,01	12,99	0,63	0,44	23,17
	Всего	1710	59,37	58,03	278,5	2092,98	716,25	399,09	19,01	1,05	1,11	24,6

День: четвертый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 14 лет до 17												
Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)				минеральные элементы,мг			витамины			
	порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
запеканка из творога	200	38,7	27,3	59,4	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0	
повидло	15	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	
груша	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7	
итого завтрак	615	15,4	2,53	106,5	542,7	63,86	109,4	5,73	0,38	0,44	0,7	
обед												
венигрет	150	1,4	2,6	8,2	66	28,03	19,4	0,84	0,05	0,04	13,28	
суп картофельный с фрикадельками	300	13,05	5,1	24,7	196,65	33,9	44,4	2,1	0,18	0,15	28,2	
плов из курицы	250	6,5	10,7	61,5	370	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05	
соус сметанный	50	6,9	6,9	2,9	102	10,07	1,4	0,06	0,007	0,012	0,015	
сок	200	0,3	0	16,1	65	13	23	0,4	0	0	10	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	1050	42,35	27,5	195,7	1238,65	166,6	177,69	9,48	0,647	0,392	51,545	
Всего	1665	57,75	30,03	302,2	1781,35	230,46	287,09	15,21	1,027	0,832	52,245	

День: пятый											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 14 лет до 17											
Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
	порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
овсяная каша на молоке	250	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
какао	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	650	18,6	6,3	96	646,1	192,37	120,47	9,48	0,41	0,31	15,52
обед											
икра кабачковая	150	1,4	4,8	7,1	80	31,1	16,46	0,74	0,04	0,04	6,51
суп картофельный сфасолью	300	9	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,1	5,59
гуляш из курицы	120	16,6	17,2	3,7	237	13,53	22,3	2,51	0,04	0,1	0,33
каша гречневая	250	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
чай	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1120	56,1	41,5	205,5	1500	173,56	397,22	19,11	1,1	0,6	12,43
Всего	1770	74,7	47,8	301,5	2146,1	365,93	517,69	28,59	1,51	0,91	27,95

День:шестой

Сезон : летний

Возрастная категория : 14 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,м			витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Каша Дружба молочная с масло	250	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
Бутерброд с сыром	45	6,2	4,2	14,2	124	153,76	17,78	0,69	0,05	0,07	0,1
Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Банан	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7
Итого	595	18,3	18,13	89,3	680,7	424,52	105,73	2,2	0,27	0,69	1,99
Обед											
Салат из капусты с луком	150	2,1	4,5	10,3	94	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
Суп картофельный с клецками	300	3,2	3,2	19	123	16,62	21,2	0,92	0,09	0,07	5,52
Тефтели п/ф запеченные в духов	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
Каша гречневая с маслом	230	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
Соус белый основной	50	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
Кисель с витамином С	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
Хлеб ржаной	75	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1200	52,77	43,1	201,2	1528,08	195,7	402,51	17,93	0,974	0,573	30,93
Всего	1795	71,07	61,23	290,5	2208,78	620,22	508,24	20,13	1,244	1,263	32,92

День: Восьмой

Сезон : летний

Возрастная категория : 14 лет до 17

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак												
суп молочный с макаронам		250	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,43	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром		200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
сыр порциями		30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
яблоко		100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак		680	29,7	17,2	115,2	869,1	544,99	131,61	9,27	0,46	0,48	15,99
обед												
нарезка из свежих помидо		150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
борщ со сметаной		300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
каша перловая		250	7,6	9	52,8	340	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0
котлета		120	8,75	15,9	15,25	278,5	65	38,6	2,6	0,25	0,25	0
соус основной		50	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	того обед	1170	46,05	45,1	187,95	1515,5	317,63	200,42	11,27	0,794	0,653	22,62
	Всего	1850	75,75	62,3	303,15	2384,6	862,62	332,03	20,54	1,254	1,133	38,61

День: Девятый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 14 лет до 17												
Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		порций(гр	Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак												
каша пшенная на молоке		250	9,2	10,6	45,2	309	167	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром		200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
масло порциями		10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0
мандарин		100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7
итого завтрак		660	24,9	21,1	148,5	910,4	278,96	141,75	7,8	0,61	0,41	6,35
обед												
нарезка из свежих овощей		150	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
Щи со сметаной		300	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07	0,07	14,41
картофельное пюре		230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
курица запеченная		120	17,33	9,67	0,6	163,33	105,1	81,6	2,22	0	0	0
кисель		200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
хлеб ржаной		50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный		50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	ого обед	1100	39,03	25,77	145,5	1016,33	278,41	235,98	10,33	0,61	0,39	35,32
	Всего	1760	63,93	46,87	294	1926,73	557,37	377,73	18,13	1,22	0,8	41,67

День: Десятый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 14 лет до 17												
Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
	порций(г)	Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
омлет с зеленым горошком	200											
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
сыр порциями	10	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
банан	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7	
итого завтрак	610	26,3	13,33	115,5	800,7	469,46	138,08	6,02	0,42	0,67	1,43	
обед												
салат из свеклы отварной	150	1,3	4,5	7,6	76,2	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6	
рассольник домашний	300	2,9	7,5	17,6	156	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61	
рагу овощное	230	4,2	17,8	22,6	276	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1	
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
	Итого обе	1100	33,07	44,7	163	1292,3	246,79	261,01	12,99	0,63	0,44	23,17
	Всего	1710	59,37	58,03	278,5	2093	716,25	399,09	19,01	1,05	1,11	24,6