

Согласовано

начальник лагеря



Е.А.Петухова



Маслякова Г.А.

2025

Примерное пятидневное меню

для организации питания в палаточном лагере "Дружба" на территории МБОУ "Хабаровская оош" июнь 2025 года

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/ли плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма».

понедельник
первая

Неделя: первая														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
382	Масло сливочное	10												
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			19,98	25,88	103,31	685,12								
Обед														
71	огурцы натуральные свежие	50	1,00	0,40	2,30	21,00		5,00			11,50		7,00	0,30
96	Рассольник ленинградский с крупной пассолкой на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
295	Компото, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
342	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,36	14,18	42,40	10,00	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,19	41,05	123,15	1 019,78								
Полдник														
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	Пирожок	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40
ИТОГО:			3,07	2,42	52,50	243,00								
Ужин														
291	Плов из птицы	280	25,38	21,45	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,85	22,75	98,69	716,73								
Итого за день:			84,09	92,10	377,64	2 664,63								

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
218	творожная запеканка	200	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
ИТОГО:			20,10	16,52	57,56	418,00								

Обед

67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
261	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,59	24,68	98,86	817,38								

полдник														
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40
ИТОГО:			3,07	2,42	52,50	243,00								
ужин														
309	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			34,45	31,64	81,03	741,93								
ИТОГО за день:			88,21	75,26	289,95	2 220,31								

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
186	Омлет натуральный, сваренный на паре.	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			18,21	30,96	45,14	491,60								
Обед														
71	огурцы натуральные свежие	50	1,00	0,40	2,30	21,00		5,00			11,50		7,00	0,30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	180	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,11	37,74	100,62	900,28								
полдник														
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40
ИТОГО:			3,07	2,42	52,50	243,00								
ужин														
312	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
261	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20		0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	
ИТОГО:			21,90	15,40	75,37	546,73								
Итого за день:														
			71,28	86,52	273,62	2 181,61								

День: четверг
Неделя: первая

Неделя: первая																
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
	Хлеб пшеничный	50														
	Масло сливочное	10														
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:			18,45	24,16	100,20	652,12										
Обед																
54	Салат из свежкы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:			30,15	39,34	156,20	1 092,89										
полдник																
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28		
	пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40		
ИТОГО:			3,07	2,42	52,50	243,00										
ужин																
259	Жаркое по-домашнему	80/180	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20			
ИТОГО:			33,00	8,77	76,03	510,48										
ИТОГО за день:			84,67	74,69	384,93	2 498,49										

День: пятница
Неделя: первая

Неделя: первая	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
182		Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
209		Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2		Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
		Хлеб пшеничный	50												
379		Масло сливочное	10												
		кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
ИТОГО:				13,88	23,82	59,95	469,00								
Обед															
45		Салат из белокочанной капусты с мякочью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
102		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,30	2,03
261		Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20		0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
312		Пюре картофельное	180	3,68	0,02	24,53	164,70	0,17	21,79		0,21	44,38	103,92	33,30	1,21
376		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:				29,31	23,93	102,29	769,33								
ПОЛДНИК															
376		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
		пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40
ИТОГО:				3,07	2,42	52,50	243,00								
УЖИН															
309		Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
288		Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
376		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	-	1,40	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:				34,45	31,64	81,03	741,93								
ИТОГО за день:				80,71	81,81	295,76	2 223,26								