

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»

Л.М.Федосенко

« 30. » 05 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025 г**

Неделя : первая

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ Рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша молочная манная	250	7,2	12,8	37,8	294,0	0,1	0,6	0,1	1,2	133,0	115,8	20,1	0,5
430	Чай с сахаром молоком	200	0,2	0,2	14,4	60,3	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	6,9	2,2	0,0
467	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180,0	0,1	0,0	0,1	0,5	7,5	28,0	4,5	0,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за прием пищи		600	11,2	19,6	89,9	581,3	0,2	10,6	0,2	2,3	171,7	161,7	34,8	3,1
ОБЕД														
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,0	10,2	4,4	113,5	0,0	12,9	0,0	4,4	21,2	39,4	14,2	1,0
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,8	9,3	17,9	195,6	0,1	9,1	0,2	1,6	37,4	132,4	36,4	2,3
304	Рис отварной	180	4,4	7,1	46,7	268,1	0,1	0,0	0,1	0,5	34,4	91,3	33,5	0,6
268	Котлета мясная	100	14,4	23,2	12,3	315,1	0,0	0,0	0,1	3,3	13,7	144,7	23,2	2,6
411	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	12,3	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
Итого за прием пищи		890	34,2	50,2	130,8	1111,8	0,3	22,0	0,4	11,1	129,0	458,2	128,9	7,7
ПОЛДНИК														
411	Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	95,6	27,5	0,9
467	Ватрушка с творогом	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,1	0,0	0,1	0,9	15,0	56,0	9,0	0,7
Итого за прием пищи		300	10,4	15,4	80,3	501,1	0,1	0,5	0,1	0,9	20,0	151,6	36,5	1,6
Итого за день :		1790	55,8	85,2	301,0	2194,2	0,6	33,1	0,7	14,2	307,0	771,5	200,2	12,4

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
 Пограничного муниципального округа»  
 Л.М.Федосенко.  
 «30» 05 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню  
 в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025 г**

**Неделя :первая      День: второй      Сезон: летний      Возрастная категория: 6,5 -10 лет**

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
ЗАВТРАК														
311	Оладьи со сгущенным молоком	250	24,9	18,4	40,6	431,0	0,2	39,6	0,5	6,3	63,2	276,0	69,2	17,0
430	Какао	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Вафля	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Банан	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
	Итого за прием пищи	600	30,9	20,3	83,7	657,4	0,3	40,3	0,5	7,3	199,7	421,0	103,7	19,0
ОБЕД														
24	Салат из свежих помидоров	100	1,1	10,1	3,6	106,0	0,1	58,0	0,2	5,1	20,0	22,0	15,0	0,9
82	Свекольник	250	2,0	5,8	12,8	113,6	0,0	8,6	0,2	2,3	52,4	52,0	25,8	1,4
139	Капуста тушенная с мясом	100	2,4	4,0	10,0	87,0	0,0	21,3	0,1	1,8	54,1	39,9	20,8	1,1
128	Картофельное пюре	150	3,0	17,0	21,0	249,8	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	83,4	29,5	1,2
430	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого за прием пищи	860	13,2	37,4	105,4	811,5	0,3	100,0	0,6	13,9	187,0	255,7	112,9	6,2
ПОЛДНИК														
385	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	151,9	23,6	0,2
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0	1,1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
	Итого за прием пищи:	350	10,1	10,4	56,8	366,0	0,1	11,1	0,1	0,6	245,7	207,9	41,6	3,5
	Итого за день:	1810	54,2	68,1	245,9	1834,9	0,8	151,4	1,2	21,8	632,4	884,6	258,2	28,7



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
«30» 05 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025 г

Неделя : первая

День: третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 6,5-10лет

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	210	8,9	13,5	40,6	318,9	0,2	0,5	0,1	1,8	128,9	221,1	69,8	1,9
382	Чай с лимоном	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	95,6	27,5	0,9
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
1	Масло сливочное	10	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,8	0,0	0,0
14	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,1	87,1	49,5	3,6	0,1
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Вафля	50	2,0	1,5	3,0	48,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
	Итого за прием пищи:	610	20,8	24,9	104,2	740,9	0,2	11,7	0,1	2,6	462,9	515,2	166,8	4,1
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,0	9,5	0,0	2,6	21,9	40,0	13,3	1,0
119	Суп гороховый	250	8,2	5,5	18,2	154,7	0,2	0,8	0,2	5,4	51,7	85,5	35,2	2,7
229	Рыба тушенная с овощами	100	12,0	5,9	5,4	122,8	0,1	2,1	0,3	2,5	43,9	154,9	34,7	1,0
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	34,8	204,9	0,1	0,0	0,0	1,2	29,9	42,4	10,6	1,0
442	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Итого за прием пищи:	860	32,0	23,0	110,7	777,7	0,5	16,4	0,5	13,1	175,2	387,2	121,6	9,7
ПОЛДНИК														
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
410.1	Ватрушка с творогом	100	13,1	6,8	42,4	284,5	0,1	0,2	0,0	0,7	75,8	138,9	18,1	0,8
	Итого за прием пищи:	300	13,3	6,9	57,4	344,5	0,1	0,2	0,0	0,7	80,8	146,9	22,1	1,8
Итого за день :		1770	66,1	54,8	272,3	1863,1	0,8	28,3	0,6	16,4	718,9	1049,3	310,5	15,6





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
« 30 » 05 2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025 г**

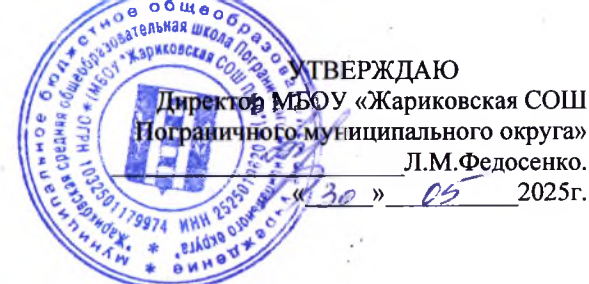
**Неделя :первая**

**День: четвертый**

**Сезон: летний**

**Возрастная категория: 6,5-10 лет**

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Макароны с сыром	200	7,1	15,9	27,1	281,0	0,1	0,0	0,1	0,8	93,0	83,0	9,0	0,8
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
3	Ватрушка с вареным сгущенным молоком	100	6,6	6,4	10,8	129,2	0,0	0,2	0,1	0,5	194,1	125,6	14,6	0,6
	Груша	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
	Итого за прием пищи:	600	16,0	23,9	56,1	520,2	0,1	3,9	0,2	1,3	415,1	313,6	42,6	2,4
ОБЕД														
49	Винегрет	100	1,6	6,0	9,5	100,1	0,0	47,1	0,4	3,0	35,2	33,6	16,9	0,8
87	Щи из свежей капусты	250	1,9	5,0	6,8	80,5	0,0	13,8	0,2	2,2	54,5	35,8	18,5	0,9
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	202,4	135,7	4,6
282	Биточки мясные	100	14,8	20,5	12,4	292,4	0,0	0,0	0,0	1,0	14,2	149,3	23,8	2,8
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
	Итого за прием пищи:	960	32,0	39,3	122,2	972,8	0,3	70,9	0,6	8,6	157,1	490,5	226,7	13,5
ПОЛДНИК														
430	Сок овощной	200	1,0	0,1	2,9	18,0	0,0	10,0	0,1	0,0	7,0	32,0	12,0	0,7
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,0	0,1	0,2	0,7	194,1	126,3	14,6	0,6
Итого за прием пищи:		250	7,6	12,4	13,7	199,7	0,0	10,1	0,3	0,7	201,1	158,3	26,6	1,3
Итого за день:		1810	55,6	75,6	192,0	1692,7	0,4	84,9	1,1	10,6	773,3	962,4	295,9	17,2



**Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г**

Неделя :первая			День: пятый			Сезон: летний		Возрастная категория: 6,5 -10 лет						
№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическа я ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша молочная рисовая	210	6,8	11,9	41,1	298,3	0,1	0,7	0,1	0,4	148,1	156,3	34,0	0,5
1	Бутерброд с маслом	40	1,9	13,3	12,1	176,5	0,0	0,0	0,1	0,9	7,4	23,2	7,9	0,5
14	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,1	87,1	49,5	3,6	0,1
430	Чай с сахаром и молоком	200	0,3	0,3	15,1	63,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	2,4	0,0
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за прием пищи	560	12,8	28,9	89,3	670,1	0,1	10,7	0,2	1,4	266,6	264,2	89,9	1,7
ОБЕД														
24	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	5,1	8,9	88,4	0,0	17,2	0,0	2,2	44,6	24,8	13,2	0,8
87	Суп с рыбными консервами	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	35,5	58,8	26,9	1,1
391	Вареники мясные	150	17,5	11,4	32,5	302,4	0,1	0,2	0,0	0,6	27,2	150,7	20,7	2,2
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	21,0	23,0	16,0	0,7
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Пряник овсяный	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	25,0	4,5	0,4
	Итого за прием пищи	810	36,4	22,8	157,3	979,9	0,3	24,6	0,3	4,8	147,6	332,7	101,1	6,4
ПОЛДНИК														
349	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
	Вафли фруктовые	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	18,0	5,0	0,8
Итого за прием пищи:		250	1,5	1,8	66,6	290,0	0,0	2,0	0,0	0,1	13,0	26,0	7,0	1,2
Итого за день:		1620	50,7	53,5	313,2	1940,0	0,4	37,3	0,5	6,3	427,2	622,9	198,0	9,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
05 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г.**

Неделя: вторая

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 6,5 - 10 лет

№ Рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	250	29,9	24,9	33,6	485,3	0,1	0,5	0,1	0,5	271,7	335,5	41,9	1,4
430	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
1	Хлеб с маслом	40	1,9	13,3	12,1	176,5	0,0	0,0	0,1	0,9	7,4	23,2	7,9	0,5
14	Сыр	20	4,6	5,9	0,0	71,9	0,0	0,0	0,1	0,1	174,2	99,0	7,3	0,2
Итого за прием пищи:		510	36,6	44,2	60,7	793,7	0,1	0,5	0,3	1,5	458,3	465,7	61,1	3,1
ОБЕД														
49	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	6,0	9,5	100,1	0,0	47,1	0,4	3,0	35,2	33,6	16,9	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,8	12,8	113,6	0,0	8,6	0,2	2,3	52,4	52,0	25,8	1,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,9	38,9	223,4	0,0	0,0	0,0	0,3	28,4	76,1	27,8	0,6
312	Куры тушенные в сметанном соусе	100	15,5	11,5	3,6	180,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	144,0	19,0	1,0
349	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за прием пищи:		960	28,8	30,2	124,3	889,6	0,2	76,3	0,7	9,8	199,4	379,7	124,5	9,7
ПОЛДНИК														
385	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	151,9	23,6	0,2
424	Булочка домашняя	100	7,6	12,8	59,8	385,3	0,1	0,0	0,0	3,0	17,8	63,6	11,5	0,7
Итого за прием пищи:		300	13,5	17,9	69,6	495,8	0,2	1,1	0,1	3,0	233,0	215,5	35,1	0,9
Всего за день:		1770	78,9	92,3	254,6	2179,1	0,5	77,9	1,0	14,3	890,7	1060,9	220,7	13,7

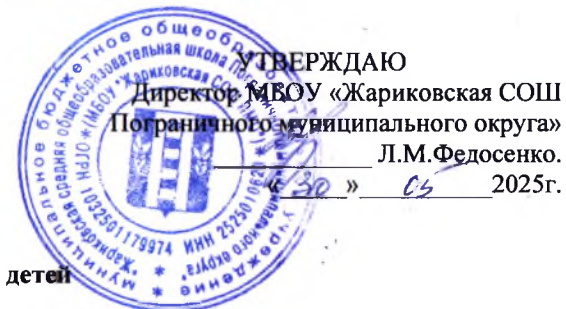


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
« 30 » 05 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г.

Неделя :вторая			День: седьмой			Сезон: летний		Возрастная категория: 6,5 -10 лет						
№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	4,4	16,1	123,4	0,0	0,5	0,0	0,1	115,6	91,8	15,0	0,3
382	Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	95,6	27,5	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	1,7	3,3	2,9	48,4	0,0	0,0	0,0	0,1	51,7	33,7	3,9	0,2
	Яблоко	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
Итого за прием пищи:		570	12,4	12,2	46,5	360,9	0,0	1,7	0,0	0,2	398,8	316,1	60,4	1,4
ОБЕД														
53	Салат витаминный	100	1,8	4,3	8,2	77,1	0,0	5,3	0,0	2,2	26,0	38,7	17,0	1,3
96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	6,7	0,2	2,5	51,8	70,1	26,6	1,3
254	Гуляш из мяса говядины	100	13,3	8,6	9,3	166,8	0,1	0,3	0,0	1,0	55,6	185,0	29,9	1,2
128	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,4	13,2	93,6	31,2	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
Итого за прием пищи:		890	26,3	24,1	128,6	833,0	0,3	12,3	0,2	7,3	168,9	437,8	126,3	5,7
ПОЛДНИК														
430	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	18,0	5,0	0,8
Итого за прием пищи:		250	1,6	1,8	53,7	237,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	26,0	9,0	1,8
Всего за день: 1710			40,3	38,1	228,8	1430,9	0,3	14,0	0,2	7,5	580,7	779,9	195,7	8,9





**Примерное 10-ти дневное меню  
 в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
 на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г.**

Неделя : вторая			День: восьмой		Сезон: летний		Возрастная категория: 6,5 -10 лет								
№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe	
ЗАВТРАК															
71	Овощная нарезка	80	0,9	0,2	3,0	19,2	0,0	20,0	0,1	0,3	11,2	20,8	16,0	0,8	
244	Плов из отварной говядины	200	22,8	23,8	33,7	439,2	0,1	0,5	0,2	3,7	35,8	235,2	45,7	3,1	
430	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	0,0	13,4	5,1	4,6	0,5	
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0	
	Банан	130	2,0	0,7	27,3	124,8	0,1	13,0	0,0	0,0	10,4	36,4	54,6	0,8	
Итого за прием пищи:		660	29,7	25,0	104,1	763,2	0,3	34,6	0,3	5,0	82,3	339,5	137,4	6,2	
ОБЕД															
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,0	24,9	0,2	3,0	33,1	24,8	18,5	0,9	
119	Суп гороховый	250	8,2	5,5	18,2	154,7	0,2	0,8	0,2	5,4	51,7	85,5	35,2	2,7	
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	34,8	204,9	0,1	0,0	0,0	1,2	29,9	42,4	10,6	1,0	
278	Тефтели мясные	110	9,0	13,7	11,2	210,0	0,0	1,3	0,0	3,0	25,3	89,6	15,3	1,4	
389	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
Итого за прием пищи:		870	28,5	30,7	112,7	847,5	0,4	27,0	0,4	13,8	158,8	300,7	103,4	8,2	
ПОЛДНИК															
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2	
Итого за прием пищи:			330	2,7	3,3	51,5	249,5	0,0	10,0	0,0	0,6	33,2	38,0	15,8	2,8
Итого за день:		1860	60,9	59,0	268,3	1860,2	0,7	71,6	0,7	19,4	274,3	678,2	256,6	17,2	





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
« 30 » 05 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г.

Неделя : вторая

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
695	Каша молочная пшено	200	12,6	6,5	46,5	297,4	0,1	0,0	0,0	0,5	58,4	119,0	16,4	1,0
430	Чай с лимоном	200	1,6	1,3	17,1	85,5	0,0	0,3	0,0	0,0	59,9	39,7	9,0	0,6
3	Бутерброд с сыром	60	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,1	0,7	230,9	147,1	12,0	0,5
	Вафля	50	2,0	1,5	3,0	48,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	95,0	14,0	0,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за прием пищи:		610	24,3	24,6	89,1	701,9	0,1	11,0	0,1	1,8	485,2	411,8	59,4	4,2
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,0	9,5	0,0	2,6	21,9	40,0	13,3	1,0
101	Суп картофельный с рисом	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	6,6	0,2	1,3	28,7	64,4	26,8	1,1
128	Картофельное пюре	200	4,1	22,8	28,0	333,2	0,2	13,6	0,1	4,5	55,5	111,5	39,4	1,5
268	Котлета мясная	100	14,4	23,2	12,3	315,1	0,0	0,0	0,1	3,3	13,7	144,7	23,2	2,6
430	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
Итого за прием пищи:		910	26,4	55,4	121,2	1088,2	0,4	31,7	0,4	13,0	138,6	419,0	124,5	7,8
ПОЛДНИК														
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
186	Запеканка манная	105	4,7	8,1	26,4	197,2	0,0	0,3	0,0	1,6	64,5	73,1	13,9	0,8
Итого за прием пищи:		305	5,7	8,3	46,0	280,6	0,0	1,9	0,0	1,6	77,1	85,7	21,1	3,3
Всего за день:		1825	56,4	88,3	256,3	2070,7	0,5	44,6	0,5	16,4	700,9	916,5	205,0	15,3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ  
Пограничного муниципального округа»  
Л.М.Федосенко.  
» 05 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню  
в летнем оздоровительном лагере «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» 2025г.

Неделя: вторая

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическа я ценность ( ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,0	10,8	31,8	247,1	0,0	0,5	0,1	1,0	111,8	97,3	16,9	0,4
430	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
3	Хлеб с маслом и сыром	70	9,4	17,4	15,2	255,0	0,0	0,2	0,2	0,9	272,1	177,1	20,4	0,9
209	Яйцо варенное	70	8,6	7,9	0,5	107,2	0,0	0,0	0,2	1,4	34,8	121,7	7,6	1,6
Итого за прием пищи:		550	24,2	36,2	62,5	669,3	0,0	0,7	0,5	3,3	423,7	404,1	48,9	3,9
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,0	16,7	0,1	2,7	18,5	34,3	16,2	1,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	29,7	58,7	23,7	1,2
246	Жаркое по-домашнему	200	19,6	24,6	50,5	502,4	0,1	1,7	0,3	3,2	62,5	231,9	56,5	2,8
442	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за прием пищи:		910	29,4	34,5	134,1	970,8	0,3	39,0	0,6	9,4	154,5	400,3	132,2	11,2
ПОЛДНИК														
430	Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	95,6	27,5	0,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,4	12,4	10,6	187,3	0,0	0,0	0,1	0,6	193,1	123,0	10,0	0,4
Итого за прием пищи:		250	10,2	15,4	35,1	328,4	0,0	0,5	0,1	0,6	304,6	218,6	37,5	1,3
Итого за день:		1710	63,8	86,1	231,7	1968,5	0,4	40,2	1,2	13,3	882,8	1023,	218,6	16,4