

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБОУ «СОШ 8» с. Спасское  
 Лях И.В.  
 «...» 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 8-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 для организации питания детей пришкольного лагеря с дневным пребыванием  
 МБОУ «СОШ №8» с. Спасское 2-х разовое 7-10 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23- 25,5)	Жиры (23- 23,5)	Углеводы (90-96)	Энерг. ценность 680ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
<b>1 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная рисовая	150	7,40	9,90	26,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
Сыр	30	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный со слив. маслом	25/15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>25,10</b>	<b>23,20</b>	<b>90,00</b>	<b>686,90</b>	<b>174,87</b>	<b>129,00</b>	<b>411,50</b>	<b>6,83</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>3,72</b>
<b>ОБЕД</b>													
Борщ	250	6,70	9,40	18,40	196,90	25,90	25,90	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Гречка отварная	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Гуляш мясной	80	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,90	0,30	0,08	0,00	1,80
Овощи свежие	50	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	8,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>30,74</b>	<b>30,55</b>	<b>91,00</b>	<b>865,60</b>	<b>190,70</b>	<b>103,50</b>	<b>502,60</b>	<b>6,01</b>	<b>1,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>7,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,84</b>	<b>53,75</b>	<b>181,00</b>	<b>1552,50</b>	<b>365,57</b>	<b>232,50</b>	<b>914,10</b>	<b>12,84</b>	<b>2,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>10,97</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													

Макароны отварные	150	3,60	3,70	43,50	234,00	22,00	45,00	125,10	1,00	0,05	0,00	0,00	2,50
Гуляш из мяса птицы	100	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68
Сыр	30	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>24,17</b>	<b>21,89</b>	<b>24,37</b>	<b>682,70</b>	<b>116,96</b>	<b>109,32</b>	<b>416,30</b>	<b>5,27</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,03</b>
<b>ОБЕД</b>													
Суп с рыбными консервами	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Рагу овощное	150	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Напиток цитрусовый	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	150	0,90	0,20	8,10	43,00	155,00	12,00	0,01	2,50	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>32,67</b>	<b>31,19</b>	<b>91,00</b>	<b>867,10</b>	<b>18,70</b>	<b>113,70</b>	<b>418,50</b>	<b>10,45</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>3,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,84</b>	<b>53,08</b>	<b>115,37</b>	<b>1549,80</b>	<b>303,65</b>	<b>223,02</b>	<b>834,80</b>	<b>15,72</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>7,78</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша манная молочная	150	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Сыр	20	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный со слив. маслом	25/15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>24,57</b>	<b>27,49</b>	<b>107,40</b>	<b>707,50</b>	<b>320,20</b>	<b>89,30</b>	<b>527,30</b>	<b>3,90</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>40,30</b>	<b>0,40</b>
<b>ОБЕД</b>													
Рассольник ленинградский	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Рис отварной	150	5,62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Минтай запечённый	70	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из морской капусты	50	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>27,79</b>	<b>32,50</b>	<b>104,40</b>	<b>856,00</b>	<b>181,90</b>	<b>134,70</b>	<b>655,70</b>	<b>17,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,36</b>	<b>59,99</b>	<b>211,80</b>	<b>1563,50</b>	<b>502,10</b>	<b>224,00</b>	<b>1183,00</b>	<b>21,46</b>	<b>1,24</b>	<b>0,00</b>	<b>40,60</b>	<b>8,65</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Пюре гороховое	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Голень запеченная	70	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	0,00	0,13	0,60

Соус	50	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>24,79</b>	<b>22,90</b>	<b>85,10</b>	<b>847,10</b>	<b>158,90</b>	<b>110,50</b>	<b>292,50</b>	<b>4,06</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>4,75</b>
<b>ОБЕД</b>													
Суп куриный с вермишелью	200	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Капуста тушеная с колбасными изделиями	150	18,00	12,74	46,40	358,00	0,00	18,90	0,68	0,00	0,05	0,00	0,00	1,80
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>23,07</b>	<b>30,23</b>	<b>115,70</b>	<b>874,40</b>	<b>110,20</b>	<b>86,50</b>	<b>259,58</b>	<b>4,15</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,86</b>	<b>53,13</b>	<b>180,80</b>	<b>1521,50</b>	<b>269,410</b>	<b>197,00</b>	<b>552,08</b>	<b>8,21</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>9,46</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Запеканка творожная	200	18,00	21,00	51,00	457,00	61,30	34,50	81,50	44,00	0,16	0,77	0,00	0,55
Сгущенное молоко	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>24,20</b>	<b>24,22</b>	<b>86,20</b>	<b>615,80</b>	<b>140,30</b>	<b>75,30</b>	<b>160,50</b>	<b>45,76</b>	<b>1,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,25</b>
<b>ОБЕД</b>													
Свекольник	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Макароны отварные	150	3,60	3,70	43,50	234,00	22,00	45,00	125,10	1,00	0,05	0,00	0,00	2,50
Печень по-строгановски	80	15,50	12,00	8,12	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,80
Овощи консервированные	30	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Напиток цитрусовый	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>31,26</b>	<b>33,50</b>	<b>141,62</b>	<b>966,20</b>	<b>231,40</b>	<b>158,10</b>	<b>648,20</b>	<b>17,31</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,46</b>	<b>57,72</b>	<b>227,82</b>	<b>1582,00</b>	<b>371,70</b>	<b>233,40</b>	<b>808,70</b>	<b>63,07</b>	<b>1,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>9,50</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Пельмени	150	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Лимон свежий	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>23,03</b>	<b>23,24</b>	<b>90,32</b>	<b>683,00</b>	<b>179,00</b>	<b>95,70</b>	<b>578,50</b>	<b>15,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>5,15</b>
<b>ОБЕД</b>													
Суп куриный	250	8,50	10,10	10,90	22,80	25,90	44,00	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Плов с мясом	150	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Овощи свежие	50	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	8,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	150	0,90	0,20	8,10	43,00	155,00	12,00	0,01	2,50	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>22,40</b>	<b>17,90</b>	<b>125,10</b>	<b>873,30</b>	<b>154,90</b>	<b>130,00</b>	<b>358,90</b>	<b>4,75</b>	<b>2,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>7,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,43</b>	<b>41,14</b>	<b>215,42</b>	<b>1556,30</b>	<b>33,90</b>	<b>225,70</b>	<b>937,40</b>	<b>20,07</b>	<b>2,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>12,90</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп вермишелевый молочный	150	7,40	9,90	66,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
Сыр	30	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Кондитерские изделия заводского производства	20	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>23,15</b>	<b>23,75</b>	<b>95,10</b>	<b>684,80</b>	<b>175,00</b>	<b>134,00</b>	<b>383,50</b>	<b>7,66</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>4,45</b>
<b>ОБЕД</b>													
Суп гороховый	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Жаркое по-домашнему	150	12,00	12,80	43,50	276,60	70,30	68,00	0,00	3,40	0,00	0,02	0,00	1,80
Овощи свежие	30	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	8,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	150	0,90	0,20	8,10	43,00	155,00	12,00	0,01	2,50	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>21,83</b>	<b>37,20</b>	<b>122,00</b>	<b>933,70</b>	<b>210,50</b>	<b>146,70</b>	<b>407,50</b>	<b>18,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>5,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,98</b>	<b>60,95</b>	<b>217,10</b>	<b>1618,50</b>	<b>385,50</b>	<b>280,70</b>	<b>791,00</b>	<b>25,97</b>	<b>1,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>9,46</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет натуральный	100	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Овощи консервированные	30	0,84	715	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15

Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Лимон свежий	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>21,59</b>	<b>22,78</b>	<b>109,30</b>	<b>747,30</b>	<b>198,87</b>	<b>91,70</b>	<b>494,50</b>	<b>14,83</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,54</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
Суп куриный с гречневой крупой	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Пюре картофельное	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Кальмар тушеный с овощами	60/20	12,84	9,12	16,32	198,70	23,88	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
Овощи свежие	50	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	8,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Напиток цитрусовый	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>31,99</b>	<b>22,17</b>	<b>129,95</b>	<b>828,50</b>	<b>156,68</b>	<b>155,00</b>	<b>426,50</b>	<b>6,80</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>3,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,58</b>	<b>44,95</b>	<b>239,26</b>	<b>1575,80</b>	<b>355,55</b>	<b>246,70</b>	<b>921,00</b>	<b>21,63</b>	<b>1,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>	<b>6,32</b>