

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГБУШ ОВЗ № 13

Г.Кирова

(фамилия И.О.)

Директор

ООО «Питание-Профтех»

2025г

О.С. Самылова

(фамилия И.О.)

тел. 23-13-50

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню для
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на 2025 год
в КОГБУШ ОВЗ № 13 г.Кирова
по адресу: г.Киров, ул. Р.Люксембург д.40
Двухразовое питание детей в возрасте
7- 11 лет, от 12 лет и старше

День № 1 меню лагеря июнь 2025г		Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины, мг									
№ сб	Наименование	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет			12 лет и старше						
												B1	B2	C	B1	B2	C				
	Завтрак																				
206/2021	Каша овсяная молочная с маслом	230/6	250/10	7,70	9,60	11,30	12,70	31,1	40,1	257	321	0,15	0,19	0,26	0,25	0,23	0,65				
10,1/21	Яйцо вареное	40	40	4,80	4,80	4,40	4,40	0,02	0,02	59	59	0,02	0,14	0	0,02	0,14	0				
	Батон нарезной	50	75	3,70	5,55	1,85	2,77	24,9	37,3	131	196	0,05	0,015	0	0,075	0,02	0				
302/2021	Чай с лимоном с сахаром	200/7	200/7	0,20	0,20	0,10	0,10	13,9	13,9	55	55	0	0	1,12	0	0	1,12				
	Нектар яблочный	1/200	1/200	0,03	0,03	0,00	0,00	18,2	18,2	70,2	70,2	0,02	0,01	2	0,02	0,01	2				
		733	782,00	16,43	20,18	17,65	19,97	88,12	109,52	572,20	701,20	0,24	0,36	3,38	0,37	0,40	3,77				
	Обед																				
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	100,00	0,60	0,80	3,60	4,50	2,4	3	33	55	0,02	0,02	3,07	0,02	0,03	3,84				
42/2010	Суп картофельный с бобовыми	250	250,00	6,70	6,70	4,20	4,20	19,5	19,5	144	144	0,16	1,4	4,73	0,2	1,75	5,91				
66/2010	Биточек из говядины	100	100,00	14,50	14,50	12,00	12,00	12,8	12,8	218	218	0,04	0,08	0,04	0,04	0,08	0,04				
227,2021	Макаронные изделия отварные	180/5	180/5	6,60	6,60	4,70	4,70	39,4	39,4	230	230	0,07	0,02	0	0,07	0,02	0				
	Компот из плодов сушеных/курага	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130	0,02	0,05	0,4	0,02	0,05	0,4				
310/21	Хлеб ржано-пшеничный	50	75	3,60	5,40	0,70	1,05	23,46	35,19	110	165	0,01	0,045	0	0,01	0,045	0				
		845	910	33,30	35,30	25,30	26,55	129,96	142,29	865,00	942,00	0,32	1,62	8,24	0,36	1,98	10,19				
	Итого за день			49,73	55,48	42,95	46,52	218,08	251,81	1437,20	1643,20	0,56	1,97	11,62	0,73	2,38	13,96				
	День 2-ой																				
	Завтрак																				
148/2010	Пудинг творожный со сгущ.молоком	150/20	180/40	21,50	25,80	13,75	18,40	36,17	48,8	354	475	0,04	0,25	0,11	0,07	0,35	0,33				
300/2021	Чай с сахаром	200	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	13,7	13,7	53	53	0	0	0	0	0	0				
	Яблоко	100	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	42	42	0,01	0,01	10	0,01	0,01	10				
	Батон пшеничный	50	50	3,70	3,70	1,85	1,85	24,9	24,9	131	131	0,05	0,015	0	0,05	0,015	0				
		530	570,00	25,80	30,10	16,00	20,65	84,57	97,20	580,00	701,00	0,10	0,28	10,11	0,13	0,38	10,33				
	Обед																				
13/2021	Салат из свежих помидоров	60	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63	0,03	0,02	5,52	0,03	0,02	6,9				
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	250/10	2,00	2,00	5,40	5,40	12,8	12,8	111	111	0,04	0,05	7,95	0,04	0,05	7,95				
58/2021	Котлета рубленая из птицы	100	100,00	15,00	15,00	21,40	21,40	15,5	15,5	316	316	0,07	0,11	0,39	0,07	0,11	0,39				
88/2010	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	180/5	8,80	10,40	5,66	6,80	38,5	45,4	259	288	0,15	0,11	0,83	0,31	0,16	0,83				
183/2021	Соус томатный	50	50,00	0,60	0,60	2,30	2,30	3,4	3,4	38	38	0,01	0,01	0,8	0,01	0,01	1				
248/2021	Компот из плодов сушеных /изюм	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130	0,02	0,05	0,4	0,02	0,05	0,4				
310/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	50	1,80	3,60	0,28	0,56	11,72	23,44	55	110	0,01	0,01	0	0,01	0,01	0				
		849	945	30,20	33,80	38,74	41,06	117,92	137,44	960,00	1056,00	0,33	0,36	15,89	0,49	0,41	17,47				
	Итого за день			56,00	63,90	54,74	61,71	202,49	234,64	1540,00	1757,00	0,43	0,64	26,00	0,62	0,79	27,80				

[illegible]

	День 5-ый																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

[illegible]

День 9-ый																											
Завтрак																											
12/2010	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	250/10	5,80	6,30	9,40	10,20	34,8	37,9	247	269			0,05	0,14	0,25		0,06	0,18	0,27							
2/2021	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/10	30/10/15	5,00	6,40	7,10	12,50	14,5	14,6	146	201			0,08	0,09	0,04		0,09	0,1	0,05							
301/2021	Батон пшеничный	40	60,00	2,89	4,62	0,56	0,84	21,7	32,6	104	156			0,01	0,01	0		0,01	0,01	0							
	Чай с молоком и сахаром	200	200,00	1,50	1,50	1,60	1,60	15,8	15,8	81	81			0,01	0,06	0,26		0,01	0,06	0,26							
		511	575,00	15,19	18,82	18,66	25,14	86,80	100,90	578,00	707,00			0,15	0,30	0,55		0,17	0,35	0,58							
Обед																											
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	100,00	0,60	0,80	3,60	4,50	2,4	3	44	55			0,02	0,02	3,07		0,02	0,03	3,84							
59/2021	Рассольник домашний	250/10	250/10	2,40	2,40	5,70	5,70	13,9	13,9	118	118			0,08	0,07	10,51		0,08	0,07	10,51							
136/21	Котлета рубленая из птицы	90	100,00	13,50	15,00	19,30	21,40	13,9	15,4	286	318			0,06	0,09	0,35		0,09	0,13	0,47							
227,2021	Макаронные изделия отварные	180/5	180/5	6,60	6,60	4,70	4,70	39,4	39,4	230	230			0,07	0,02	0		0,07	0,02	0							
311/2021	Банан	100	100,00	1,10	1,10	0,30	0,30	22,8	22,8	89	89			0	0,01	18,2		0	0,1	8,1							
	Компот из свежих плодов /яблок/	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	17,2	17,2	68	68			0,01	0,01	1,6		0,01	0,01	1,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50	1,80	3,60	0,28	0,56	11,72	23,44	55	110			0,01	0,01	0		0,01	0,01	0							
		920	995,00	26,20	29,70	33,98	37,26	121,32	135,14	890,00	988,00			0,25	0,23	33,73		0,28	0,37	24,52							
Итого за день																											
День 10-ый																											
Завтрак																											
122/2010	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	250/10	8,40	9,20	10,30	10,60	38,8	45,2	282	309			0,17	0,16	0,24		0,19	0,22	0,65							
302/2021	Яблоко	100	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	10,3	10,3	47	47			0,01	0,01	10		0,01	0,01	10							
	Сыр порционно	20	30	4,40	6,60	5,70	8,55	0,1	0,15	69,8	105			0	0	0		0	0	0							
	Чай с лимоном с сахаром	200/7	200/7	0,20	0,20	0,10	0,10	13,9	13,9	55	55			0	0	1,12		0	0	1,12							
	Батон пшеничный	60	60,00	4,62	4,62	0,84	0,84	32,6	32,6	156	156			0,01	0,01	0		0,01	0,01	0							
		623	657,00	18,02	21,02	17,34	20,49	95,70	102,15	609,80	672,00			0,19	0,18	11,36		0,21	0,24	11,77							
Обед																											
13/2021	Салат из свежих помидоров	60	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63			0,03	0,02	5,52		0,03	0,02	6,9							
69/2021	Суп из овощей	250	250	1,80	1,80	4,20	4,20	10,7	10,7	88	88			0,07	0,05	8,52		0,07	0,05	8,52							
90/2010	Плов из курицы	250	300,00	23,80	29,50	24,30	30,00	40,2	47,2	479	581			0,08	0,14	0,77		0,1	0,18	0,91							
309/2021	Компот из плодов сушеных /изюм/	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130			0,02	0,05	0,4		0,02	0,05	0,4							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,60	3,60	0,56	0,56	23,44	23,44	110	110			0,01	0,01	0		0,01	0,01	0							
		810	900,00	31,20	37,10	32,76	39,36	110,34	118,24	858,00	972,00			0,21	0,27	15,21		0,23	0,31	16,73							
				49,22	58,12	50,10	59,85	206,04	220,39	1467,80	1644,00			0,40	0,45	26,57		0,44	0,55	28,50							
Итого за день																											

Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, рассчитанного на завтрак, обед с учетом сезонности. Употребление соли каждый день по норме 7-11 лет: 3 грамма, 12 лет и старше: 5 грамм.

Примечания:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Леопродинформ. Москва. 2004г.

3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер». 2010г.

4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание четвертое ООО Фирма «Партнер». 2018г., 2021г

5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: т/де. Литрифт, 2007 г. Скурихины И.М. Тутельян В.А.