

«Согласовано»

Начальник лагеря

СОШ" Чиряева А.С. Чиряева

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Семилейская  
СОШ» И.Н.Пучкова



Примерное меню  
и основные показатели пищевой и  
энергетической ценности приготавливаемых блюд

для горячего питания учащихся  
в лагере труда и отдыха «Факел»  
(с 01.06.2023 по 22.06.2023)

при МБОУ «Семилейская средняя общеобразовательная школа»  
Кочкуровского муниципального района  
Республики Мордовия



Бутерброд с маслом сливочным	40/15	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35
Творожно-вермишелевая запеканка	200	12,8	6,43	11,6	176,25		0,24	13,20	0,05	0,05	162,06	137,90	22,41	0,38
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80		0,04	1,30	0,01	0,15	122,00	98,20	16,00	1,23
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14		0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Кондитерское изделие (печенье)	30	1,70	2,26	13,94	82,80		0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого		20,28	23,16	110,57	735,34		0,27	13,63	45,03	2,01	340,27	318,90	57,87	6,08

### День-2 Обед

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свеклы отварной		100		1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
Суп с макаронными изделиями и птицей		300/25		5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
Птица отварная (голень)		100		19,78	16,21	0,32	223,20	0,05	4,23	46,08	0,00	49,68	110,25	4,86	1,33
Капуста тушеная		200		5,16	8,09	23,57	187,75	0,07	42,91	0,00	0,00	138,63	100,35	51,63	2,02
Кисель витаминизированный		200		0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный		60		3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный		40		1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого				37,82	34,8	107,87	944,73	0,37	79,42	53,76	0,00	281,16	353,87	100,74	9,06

### День-3 Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/10	4,55	7,03	26,25	186,00			0,29	20,25	0,02	0,00	6,74	58,31	20,13	0,59
Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00			0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14			0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Йогурт	200	3,62	5,79	24,0	162,00			0,00	1,58	0,00	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20
Итого		27,75	24,26	95,77	710,57			0,46	2,33	30,06	0,88	97,68	429,05	198,28	13,12

### День-3 Обед

нарезка из помидор	80	1,40	10,04	7,29	125,10			0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	300/25	5,06	7,65	7,96	126,95			0,07	16,48	7,68	0,00	57,53	67,38	22,94	1,05
Рыба припущенная	120	15,03	0,72	0,00	65,70			0,00	0,37	0,00	0,01	39,85	265,26	17,84	0,02



Масло сливочное (порциями)	15	0,08	7,25	0,13	66,00		0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
Запеканка из творога	200	18,87	20,65	45,98	445,00		0,12	1,28	91,50	0,00	233,38	277,58	43,01	1,33
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	16,00	60,00		0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,82
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52		0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80
молоко сгущенное	25	1,35	1,5	10,1	57,5		0,01	0,08	9,4	0,04	54,03	38,11	5,9	0,03
Итого		23,56	29,80	91,53	743,02		0,21	1,55	140,90	1,31	310,73	352,93	61,98	3,00

### День-5

### Обед

Салат из свежей капусты с морковью	100	1,71	5,00	8,46	85,70		0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
Суп с макаронными изделиями и индейкой	300/25	5,68	13,05	154,20			0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
Жаркое из индейки	230	13,63	16,98	21,36	277,30		0,15	10,53	20,48	0,00	41,82	209,69	54,24	3,37
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80		0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90		0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98		0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		26,88	30,53	104,53	794,88		0,39	32,71	28,16	0,00	188,54	384,79	124,07	7,25

### День-6

### Завтрак

Наименование дней недели, блгод	Выход в граммах	Химический состав(г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
		Б	У		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Нарезка из свежих огурцов	80	5,08	0,28	4,60	63,00		0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Омлет	200	6,88	7,25	33,80	228,00		0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Чай с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80		0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14		0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40		0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32		0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

### День-6

### Обед

Икра овощная по-домашнему	100	1,70	9,00	9,00	136,00		0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Щи из свежей капусты, картофелем,	300/25	5,10	7,62	10,99	140,95		0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45



Каша вязкая молочная геркулесовая с фруктами с маслом сливочным	200/10	6,88	7,25	33,80	228,00		0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80		0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14		0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40		0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32		0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

### День-8

### Обед

нарезка овощная (огурец и помидор)	50/50	1,70	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300/25	4,43	5,92	12,11	124,45	0,09	8,25	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Тефтели	120	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		26,74	41,62	112,82	941,68	0,44	16,67	22,00	109,72	310,45	96,93	5,71

### День-9

### Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	3,9	0,00	53,34	0,3	0,47	39,00	0,08	150,1	109,5	1,88	0,75
Запеканка из творога	200	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	30,08	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого		14,75	15,87	78,97	517,89	0,38	32,36	59,03	0,93	273,02	275,90	65,58	3,61

### День-9

### Обед

Нарезка из огурцов	80	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
--------------------	----	------	------	------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

Сибирский борщ со сметаной	300/25	5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	120	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

### Завтрак

Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Бутерброд с маслом сливочным	40/15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
Каша вязкая молочная рисовая	200/15	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36				
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
Йогурт	200	3,62	5,79	24,0	162,00	0,00	1,58	0,00	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20				
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60				
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64				
Итого		17,20	19,44	93,73	622,64	0,35	14,30	70,05	1,91	418,18	390,69	74,64	1,94				

### Обед

Нарезка из огурцов	80	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	300/25	5,99	17,51	5,54	155,45	0,05	1,66	7,68	0,33	42,78	221,63	16,56	0,77
Овощное рагу с индейкой	230	12,09	12,66	13,25	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
Сок	200	3,58	28,34	2,68	151,80	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	60	3,95	24,15	0,50	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	9,88	0,22	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		28,44	101,01	27,19	804,42	0,28	32,00	37,44	0,89	151,84	379,66	87,81	5,80



### День-11 Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	3,9	0,00	53,34	0,3	0,47	39,00	0,08	109,5	1,88	0,75				
Творожно-вермишелевая запеканка	200	12,8	6,43	11,6	176,25	0,24	13,20	0,05	0,05	162,06	137,90	22,41	0,38			
Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47			
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60			
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64			
Итого		13,67	14,69	77,23	500,59	0,38	53,44	0,05	1,22	228,06	193,95	55,01	4,15			

### День-11 Обед

Нарезка из помидор	80	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33			
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	300/25	5,06	7,96	7,96	126,95	0,07	16,48	7,68	0,00	57,53	67,38	22,94	1,05			
Котлета рубленая из индейки	120	15,03	0,72	0,00	65,70	0,00	0,37	0,00	0,01	39,85	265,26	17,84	0,02			
Картофельное пюре	180	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01			
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05			
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00			
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
Итого		30,03	19,89	104,32	709,88	0,34	44,63	7,69	2,14	181,43	524,31	109,66	5,23			

### День-12 Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Бутерброд с маслом сливочным	40/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35			
Макаронны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26			
Какао с молоком	150/50	3,76	3,20	26,74	150,80	0,04	1,30	0,01	0,15	122,00	98,20	16,00	1,23			
Кондитерское изделие (печенье)	30	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20			
Хлеб пшеничный	50	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого		20,81	24,97	113,08	760,57	0,25	2,02	58,03	1,13	328,02	351,00	57,67	4,21			

### День-12

#### Обед

Вывод в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
100				1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83	
300/25				5,27	5,41	12,17	122,95	0,10	8,96	7,68	0,00	34,98	74,35	23,59	1,10	
120				11,83	8,59	21,96	211,60	0,25	33,60	3,36	0,24	233,68	127,20	46,40	1,85	
180				8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
200				0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	
60				3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00	
40				1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
120																
Итого				24,24	24,86	107,59	755,33	0,54	53,03	11,04	0,44	358,96	332,36	127,21	6,25	

### День-13

#### Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Масло сливочное порц.	15	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
Каша вязкая молочная пшеничная	200/15	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05			7,56	104,70	69,80	2,36		
Чай с сахаром	200/15	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80		
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	6,50	0,60	0,60		
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64		
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18				

### День-13

#### Обед

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Нарезка из огурцов	80			1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30		
Щи из свежей капусты, картофеля, индейкой и сметаной	300/25			5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45		
Плов	230			15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42		
Сок	200			0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70		
Хлеб пшеничный	60			3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00		
Хлеб ржано-пшеничный	40			1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
Итого				36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66		

Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр полутвердый (порциями).	15	3,9	3,9	0,00	53,34	0,3	0,47	39,00	0,08	150,1	109,5	1,88	0,75
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

Обед																
Нарезка из свежих овощей (огурец и помидор)		50/50		1,70	9,00	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами		300/25		5,10	10,99	7,62	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Биточки (индейка)		120		15,03	14,81	17,43	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Рагу из овощей		180		8,60	38,64	6,09	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Сок		200		0,66	32,14	0,09	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный		60		3,95	24,15	0,50	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный		40		1,12	9,88	0,22	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого				36,21	139,85	38,14	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66	