

УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом МОУ СОШ с. Варваровка  
 От 23.06.2022 № 115  
 Директор школы \_\_\_\_\_ Т.В. Минькова



**Примерное 7-ми дневное меню для детей старше 11 лет  
 Летней профильной оздоровительной смены «Растём патриотами России»  
 МОУ СОШ с.Варваровка**

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
341	Омлет на яичном порошке	150	15.5	25.5	2.4	300	0.67	0	315	0.7	81	290	17	2.1
395	Сосиска отварная	50	5.2	10.5	0	165	0.7	0	0	0.2	15.5	67	8.5	0.8
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	Итого		25.5	55.4	28.3	741.0	1.43	1.3	315.14	1.3	228.5	467	42.5	3.3
<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Огурец нарезка	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
140	Щи со свежей капустой на курином бульоне	300	1.92	5.76	9.2	90.9	0.04	22.05	0	2.85	48.3	43.5	21	0.75
1.4.2.2	Со сметаной	10	0.25	2.0	0.35	20.5	0.015	0.05	0	16	8.5	6	1	0
237	Гречка отварная	200	11.4	10.46	49.2	337.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	0.03	3.7	35.8	0.005	0.42	0.029	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
п/ф	Котлета мясная	100	15	10.7	9.28	188.5	0.07	0.6	0.03	0.3	26	66	13	0.8
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Итого		35.05	29.73	126.85	924.1	0.73	37.42	0.1	21.15	162.4	492.9	256.4	10.18
<b>Полдник</b>														

	Сок	200	1.0	0.17	25.2	110.7	0.1	23.4	0	0.56	28	26.3	18.7	0.9
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		4.67	8.04	72.98	395.25	0.315	17.89	11.15	2.1	91.4	109.23	71.1	3.52
<b>Ужин</b>														
280	Запеканка манная со свежими фруктами	200	7.7	7.2	44	272	0.08	2.1	0.06	0.8	115	126	23	1.5
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
497	Какао	200	5.0	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	Итого		14.3	28.3	85.7	655	0.16	3.8	0.21	1.2	284	293	65	3.1

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
253	Каша молочная рисовая	250	7.85	14.77	46.25	349.25	0.075	1.77	0.1	0.35	163.75	211.75	46.5	0.7
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		16.25	24.87	91.35	672.45	0.265	23.17	0.18	1.95	399.95	292.75	105.5	3.8
<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Нарезка из св. помидор	100	1.1	0.1	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
144	Суп гороховый на курином бульоне	300	2.76	5.1	18.1	129.6	0.23	10.4	0.04	0.27	22.8	78.9	30.6	1.1
291	Рожки отварные	200	7.54	0.9	38.7	193.2	0.08	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	0.03	3.7	35.8	0.005	0.42	0.029	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
404	Курица отварная	100	23.5	16.2	0.57	242.8	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Десерт	25	1.24	3.71	16.39	101.32	0.047	0.01	5.57	0.32	17.82	24.59	8.2	0.45
	Итого		41.79	26.72	133.88	974.52	0.558	43.45	5.66	3.83	124.82	353.34	112.6	6.56

<b>Полдник</b>														
	Кисло молочный продукт	200	12.45	4.7	13.4	124.25	0.34	1.52	27.55	0.025	205	158.5	24	0.175
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		16.12	12.57	61.18	408.8	0.55	15.41	38.7	1.79	268.4	241.43	76.4	2.8
<b>Ужин</b>														
248	Каша молочная гречневая	250	11.45	16.1	40.75	353.75	0.23	1.7	0.1	0.62	169.7	296.5	140.25	4.3
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		19.85	26.2	85.85	676.95	0.42	23.1	0.18	2.22	405.9	345.5	199.25	7.4

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

### День 3

<b>Завтрак</b>														
262	Каша манная молочная	250	7.75	9.32	38.57	269.25	0.1	1.7	0.06	0.65	166	151.5	25.25	0.55
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		16.15	19.42	83.67	592.45	0.29	23.1	0.14	2.05	402.2	332.5	84.25	3.65

<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Огурец нарезка	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
153	Суп рыбный с консервами	300	11.07	8.67	19.26	199.5	0.12	9.48	0.04	0.9	76.5	198.9	57.9	1.5
407	Рагу с курицей	250	19.7	20.5	22.7	354.3	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Десерт	25	1.24	3.71	16.39	101.32	0.047	0.01	5.57	0.32	17.82	24.59	8.2	0.45
	Итого		37.87	33.66	113.47	906.12	0.403	34.19	5.63	5.94	176.32	459.49	141.5	7.37

<b>Полдник</b>														
	Сок	200	1.0	0.17	25.2	110.7	0.1	23.4	0	0.56	28	26.3	18.7	0.9

	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		4.67	8.04	72.98	395.25	0.315	17.89	11.15	2.1	91.4	109.23	71.1	3.52
<b>Ужин</b>														
341	Омлет на яичном порошке	150	15.5	25.5	2.4	300	0.67	0	315	0.7	81	290	17	2.1
395	Сосиска отварная	100	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	Итого		30.7	65.8	28.3	806	0.87	1.3	315.14	1.5	244	531	51	4.1

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
275	Запеканка рисовая с изюмом	250	4.6	1.8	49	236	0.05	0	0.02	0.4	20	97	29	1.0
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
497	Какао	200	5.0	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	Итого		11.2	22.9	90.7	619	0.13	1.7	0.17	0.8	189	249	72	2.6
<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Нарезка из св.помидор	100	1.1	0.1	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
147	Суп из макаронных изделий на курином бульоне	300	3.24	3.42	22.6	133.5	0.13	9.9	0	1.65	18.3	76.2	28.8	1.14
396	Картофель тушеный на консервированном мясе	250	21.25	22	17.8	355	0.09	7.9	0.07	0.6	25	196	38	3.0
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9

507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Итого		33.12	33.62	129.6	952.15	0.46	47.12	11.22	4.45	126.95	299.18	125.6	8.36
<b>Полдник</b>														
	Кисло молочный продукт	200	12.45	4.7	13.4	124.25	0.34	1.52	27.55	0.025	205	158.5	24	0.175
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		16.12	12.57	61.18	408.8	0.55	15.41	38.7	1.79	268.4	241.43	76.4	2.8
<b>Ужин</b>														
266	Каша молочная геркулесовая	250	8.95	11.75	27.75	285.5	0.21	1.92	0.07	0.67	196	257.5	69.5	1.55
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		17.35	21.85	72.85	608.7	0.4	23.32	0.15	2.27	432.2	438.5	128.5	4.65

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

### День 5

#### Завтрак

341	Омлет на яичном порошке	150	15.5	25.5	2.4	300	0.67	0	315	0.7	81	290	17	2.1
395	Сосиска отварная	100	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
503	Кисель из концентрата	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	Итого		28.9	63.1	41.4	849	0.83	0	315.12	1.5	112	441	37	4.1

#### Обед

108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Огурец нарезка	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
140	Щи со свежей капустой на курином бульоне	300	1.92	5.76	9.2	90.9	0.04	22.05	0	2.85	48.3	43.5	21	0.75
1.4.2.2	Со сметаной	10	0.25	2.0	0.35	20.5	0.015	0.05	0	16	8.5	6	1	0
406	Плов с курицей	250	19.04	18.92	45.12	427.38	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
	Десерт	30	1.48	4.45	19.67	121.59	0.058	0.012	6.69	0.38	21.39	29.5	9.84	0.54

507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Итого		28.55	31.91	129.46	911.37	0.26	37.71	6.7	25.59	168.19	309	99.24	4.95
<b>Полдник</b>														
	Сок	200	1.0	0.17	25.2	110.7	0.1	23.4	0	0.56	28	26.3	18.7	0.9
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		4.67	8.04	72.98	395.25	0.315	17.89	11.15	2.1	91.4	109.23	71.1	3.52
<b>Ужин</b>														
295	Макаронные изделия с сыром	250	15.12	12.62	42.5	343.75	0.1	0.12	42.5	1.25	258.75	210	25	1.37
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
503	Кисель из концентрата	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	Итого		18.12	29.32	81.5	662.75	0.12	0.12	42.62	1.65	265.75	227	28	1.77

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
264	Каша молочная пшеничная	250	9.25	9.35	45.62	303.75	0.18	1.67	0.07	1.0	170.25	252.25	48.5	2.4
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		17.65	19.45	90.72	626.95	0.37	23.07	0.15	2.6	406.45	433.25	107.5	3.5
<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Нарезка из св.помидор	100	1.1	0.1	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
149	Суп с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	94.25	0.12	11.07	0	1.27	16.25	71	29.2	1.1
169	Фрикадельки мясные	50	10.06	7.2	0.4	106.7	0.02	0.25	0.01	0.26	6.85	81.25	9.75	1.3
291	Рожки отварные	200	7.54	0.9	38.7	193.2	0.08	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	0.03	3.7	35.8	0.005	0.42	0.029	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
102	Колбаса отварная	100	10.4	18.7	0.2	211	0.22	0	0	0.3	31	149	18	1.6

507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Итого		36.95	30.56	114.12	901.95	0.59	41.06	0.039	4.67	170	440.1	114.75	7.91
<b>Полдник</b>														
	Кисло молочный продукт	200	12.45	4.7	13.4	124.25	0.34	1.52	27.55	0.025	205	158.5	24	0.175
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		16.12	12.57	61.18	408.8	0.55	15.41	38.7	1.79	268.4	241.43	76.4	2.8
<b>Ужин</b>														
295	Макаронные изделия с сыром	250	15.12	12.62	42.5	343.75	0.1	0.12	42.5	1.25	258.75	210	25	1.37
93	Хлеб с маслом	20/20	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
503	Кисель из концентрата	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	Итого		18.12	29.32	81.5	662.75	0.12	0.12	42.62	1.65	265.75	227	28	1.77

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
260	Каша молочная «дружба»	250	6.6	14.6	31.3	282.75	0.1	1.65	0.1	0.25	158.25	175.5	38.25	0.7
90	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
494	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.2	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Фрукт	200	1.6	0.6	20	109.2	0.16	18.5	0	1.2	37.0	45.0	44.0	2.3
	Итого		15	24.1	76.4	605.95	0.29	23.05	0.18	1.85	394.45	356.5	97.25	3.8
<b>Обед</b>														
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
106	Огурец нарезка	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
134	Рассольник на курином бульоне	300	2.46	6.3	19.5	145.5	0.1	9.21	0	2.8	18.6	75.6	31.5	1.11
1.4.2.2	Со сметаной	10	0.25	2.0	0.35	20.5	0.015	0.05	0	16	8.5	6	1	0
429	Пюре картофельное	250	5.25	11.0	27.25	230	0.22	8.5	0.075	0.25	65	142.5	47.5	1.75
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	0.03	3.7	35.8	0.005	0.42	0.029	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21

333	Рыба жаренная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Десерт	25	1.24	3.71	16.39	101.32	0.047	0.01	5.57	0.32	17.82	24.59	8.2	0.45
	Итого		33.85	33.32	126.91	941.12	0.643	33.29	5.69	24.95	219.52	552.94	166.2	6.68
<b>Полдник</b>														
	Сок	200	1.0	0.17	25.2	110.7	0.1	23.4	0	0.56	28	26.3	18.7	0.9
	Фрукт	150	1.2	0.45	15	81.9	0.12	13.87	0	0.9	27.75	33.75	36	1.72
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		4.67	8.04	72.98	395.25	0.315	17.89	11.15	2.1	91.4	109.23	71.1	3.52
<b>Ужин</b>														
406	Плов с курицей	250	19.04	18.92	45.12	427.38	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
	Десерт	50	2.47	7.42	32.78	202.65	0.095	0.02	11.15	0.64	35.65	49.18	16.4	0.9
	Итого		22.01	26.54	101	726.03	0.145	5.62	11.16	6.24	90.65	198.18	62.4	3.3