

Согласовано:

Начальник лагеря

 Даньшина Е. А.
«12» 05 2025г.

Согласовано:

Начальник лагеря МАУ ДО «ДЮЦ»

Юрканцева Е.О.
«12» 05 2025г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 8

Гайдамака
«12» 05 2025

Согласовано :
Директор школы МАУ ДО «ДШИ»

Беляева И. Л.
«12» 05 2025г.



**Десятидневное меню
для детей и подростков
в оздоровительном лагере
при МАОУ СОШ № 8
Муниципального округа Верхний Тагил
Свердловской области в 2025 году**



Схема снабжения продуктами питания столовой при МАОУ СОШ № 8

1. ИП «Новрузов» Р. А. ---хлеб ---хлебобулочные изделия 2. ООО « Новоуральский молочный завод»: - молочная продукция 3. ООО «Снодер»: - мясо свинина 4. ООО «Аврора» - рыбная продукция	5. ООО « Снодер» - йогурты - сыр - яйцо 6. ООО «Снодер» - консервация - фрукты, овощи - куриная продукция - бакалея
--	---

Завтрак																		
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7				8	9	10	11	12	13	14	15	
ТК №197	Каша из смеси круп (греча,геркулес,пшено) молочная вязкая	200/5,5	8,6	9,9	37,5	277				0,22	0,48	0	0,18	130,3	0	81,54	2,47	
ТК №3-2016	Бутерброд с сыром	30/30	10,1	10,7	17,3	183				0,07	0,1	0	0,09	160,3	0	23,1	1	
ТК № 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36								0,26			0,03	
Пром.пр.	Сок 0,200	200	0	0	22,4	90												
Пром.пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	25/25	4,6	0,6	27,4	110												
	Итого:	715,5	23,5	21,2	113,7	696				0,29	0,58		0,27	290,86		104,64	3,5	

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7											
TK № 38	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10	10,01	145	0,1	6,62	0	0,1	16,21	0	19,37	0,81			
TK № 58	Борщ с капустой и картофелем и курой	250/12,5	4	7,1	12,8	135	0,05	7,95	0	0,06	40,71	0	22,9	1,08			
TK № 119	Плов	250	26,1	25,3	38,6	490	0,08	0,64	0	0,16	20,37	0	54,95	3,67			
TK № 309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,16	0	0,04	34,67	0	21,7	0,73			
Прм. пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167											
	Итого:	897,5	41,8	43,4	134,11	1064	0,25	15,37		0,36	111,96		118,92	6,29			

2 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Завтрак					Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества (гр)			У	В1		С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ТК № 191	Каша рисовая молочная вязкая	200/5,5	5,7	8	39,1		254	0,055	0,21	0	0,14	115,76	0	32,54	0,53	
ТК № 1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,8	17,4		144	0,05	0	0	0,03	8,1	0	9,9	0,62	
ТК № 304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5		109	0,05	0,52	0	0,12	105,86	0	12,18	0,11	
Пром. пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8		57									
Пром пр.	Йогурт Фругурт	115	3,9	2,8	13,6		105									
	Итого	585,5	17,9	23,7	104,4		669	0,16	1,01	0	0,3	230	0	55,58	1,27	
										</						

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Обед				Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества (гр)					B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 14	Салат из свежих огурц ов	100	0,8	4,5	3		58	0,02	3,84	0	0,03	20,48	0	11,69	0,53
TK № 55	Щи из свежей капусты с картофелем , курой	250/12,5	4	7,1	8,8		120	0,06	14,4	0	0,05	38,18	0	22,91	0,84
TK № 146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7		187	0,16	13,84	0	0,14	47,47	0	37,87	1,38
ТТК № 1-2017	Окорок б/к куриный тушеный	100	17	15,7	0		203,3								
TK № 324	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20		76								
Пром. пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2		167					0,48	0	0	0,06
	Фрукты														
	Итого:	937,5	33,2	34,5	101,7		811,3	0,24	32,08		0,22	106,61		72,47	2,8

3 день													
Завтрак													
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
TK № 239	Запеканка из творога	200/30	38,7	27,3	59,4	644	0,13	0,78	0	0,59	384,9	0	57,84
TK № 302	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	9,3	38		1,12			2,73		0,73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный ,чусовской	25/25	4,6	0,6	27,4	110							
	фрукты	100											
	Итого:	580	43,5	27,9	96,1	792	0,13	1,9	0	0,59	387,63	0	58,57
													1,51

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
TK № 56	Помидор свежий Рассольник ленинградский	100	0,4	0	2,3	11,2							
TK № 183	Каша гречневая	250	2,4	5	15,7	123	0,08	6,71	0	0,06	23,04	0	23,18
TK № 99	Шницель рассыгчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0	0	0,16	17,21	0	162,83
Пром.пр.	Сок фруктовый в ассортименте	90/40	11,5	11,8	15,3	218	0,04	0,14	0	0,08	37,9	0	23,96
Пром.пр.	Хлеб пшеничный ,чусовской	200	0	0	22,4	90							
		50/25	7,3	0,9	43,2	167							
	Итого:	940	32,2	24,5	145,2	921,2	0,35	6,85		0,3	78,15		209,97
													8,98

4 день

Завтрак																
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Зn	В2	Ca	D	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ТК № 234	Омлет натуральный	200/10	19,5	36,8	3,5	423	0,09	0,29		0,62	134,34		22,41	3,34		
ТК № 4	Бутерброд с повидлом	30/25	2,3	2,6	32,5	139										
ТТК № 11-2022	Какао напиток Хрутка на молоке	200	6,7	3,4	21	143	0,16	9,1	2,3			0,024		2,4		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57										
Пром.пр.	Йогурт Фругурт	115	3,9	2,8	15,6	105										
	Итого:	605	35,1	45,9	88,4	867	0,25	9,39	2,3	0,62	134,34	0,024	22,41	5,74		

Область

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Обед			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества (гр)				B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	0,03	21,65	0	0,05	58,83	0	20,53	0,75
ТК № 65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	0,2	4,66	0	0,08	38,3	0	42,23	2,23
ТК № 187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	0,04	0	0	0,03	5,57	0	30,52	0,63
ТК № 96	Гуляш	80/50	22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,98	0	0,16	14,88	0	29,58	3,42
ТК № 319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	80	0	0,05	12,22	0	3,23	0,64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный ,чусовской	25/25	4,6	0,6	27,4	110								
	Итого:	935	42	37,4	145,7	1094	0,34	107,29		0,37	129,8		126,09	7,67

5 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 193	Каша гречневая молочная вязкая	200/5,5	8,8	9	36,3	274	0,21	0,48	0	0,22	119,7	0	105,5	3,29
TK № 1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,8	17,4	144	0,05	0	0	0,03	8,1	0	9,9	0,62
TK № 301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,26	0	0,06	53,06	0	6,09	0,07
Пром. пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57								
	Сок 0,200	200	0	0	22,4	90								
	Итого:	670,5	15,5	20,6	103,2	627	0,27			0,31	180,86		121,49	3,98

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 40	Салат степной	100	1,6	3,4	8,2	74	0,06	2,98	0	0,05	18,46	0	19,53	0,61
TK № 66	Суп картофельный протертый с гренками	250/25	5,6	7,9	29,4	218	0,14	6,06	0	0,14	75,59	0	32,37	1,35
TK № 227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,3	4,4	40	233	0,08	0	0	0,02	11,06	0	8,77	0,88
TK № 80	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	1,55	0	0,02	9,71	0	11,61	0,34
TK № 310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,19	14,19	0	8,07	0,89
	Хлеб пшеничный, чусовской	25/25	4,6	0,6	27,4	110								
	Итого:	930	29,3	21,6	141,5	871	0,36	10,7		0,42	129,01		80,35	4,07

6 день

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 209	Каша пшеничная молочная,жидкая	200/5,5	7,4	8,6	37,2	246	0,13	0,52	0	0,17	133,58	0	36,19	1,83
TK № 3			10,1	10,7	17,3	183	0,07	0,1	0	0,09	160,3	0	23,1	1
TK № 302	чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57								
	<i>фрукты</i>	100												
	Итого:	590,5	20,4	19,6	79,6	524	0,2	1,74		0,26	296,61		60,02	2,89

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Обед			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Пищевые вещества (гр)				B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ТК № 15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,7	63	0,02	3,42	0	0,01	9	0	7,24	0,33	
ТК № 72	Уха рыбацкая	200/30	8,4	4	10,7	116	0,04	1,31	0	0,03	6,85	0	6,14	0,48	
ТК № 98	Жаркое по-домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	0,14	3,26	0	0,19	35,65	0	59,35	4,54	
ТК № 324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный,чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167									
	фрукты														
	Итого:	845	40,8	33,8	101,1	838	0,2	7,99		0,23	51,98		72,73	5,41	

7 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ТК № 229	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	0,07	0,13	0	0,09	190,42	0	17,46	0,91		
ТК № 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					0,26			0,03		
Пром .пр.	Йогурт Фругурт	115	3,9	2,8	15,6	105										
Пром .пр.	Хлеб	25/25	4,6	0,6	27,4	110										
Пром .пр.	пшеничный, чусовской Сок 0,200	200	0	0	22,4	90										
	Итого:	745	19	18,7	107,4	659	0,07	0,13		0,09	190,68		17,46	0,94		

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Обед					Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Пищевые вещества (гр)						B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
TK № 36	Салат Мазайка	100	1,6	6,5	9,1	114	0,04	2,16	0	0,04	18,01	0	17,99	0,54				
TK № 70	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	0,06	4,97	0	0,06	33,33	0	27,63	1,39				
TK № 177	Картофельное пюре с морковью	200/7	3,7	8,8	22,7	190	0,11	4,97	0	0,11	43,48	0	38,97	1,23				
TK № 134	Фрикадельки из кур	100/6	14,6	14,5	7,4	220	0,06	0,13	0	0,14	39,64	0	17,83	1,46				
TK № 311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0,01	6,03	0	3,13	0,8				
Пром .пр.	Хлеб пшеничный,чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167												
	Итого:	938	29,9	35,3	114,6	876	0,28	13,83		0,36	140,49		105,55	5,42				

8 день

Завтрак															
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Zn	B2	Ca	D	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
ТК № 208	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5,5	9,2	10,6	45,23	309	0,13	0,52	0	0,17		133,57	0	36,19	1,83
ТТК № 11-2022	Какао Хрутка на молоке	200	6,7	3,4	21	143	0,16	9,1	2,3						
ТК №1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,8	17,4	144	0,05	0	0	0,03		8,1	0	9,9	0,62
Пром. пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57									
Пром. пр.	Сок 0,200	200	0	0	22,4	90									
	Итого:	670,5	21	24,1	121,83	743	0,34	9,1		0,2		141,67		46,09	4,85

Обед															
№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
ТК № 21	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,8	93	0,03	6,34	0	0,04		34,74	0	18,33	0,91
ТК № 63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	7	0	0,06		15,74	0	24,01	0,92
ТК № 122	Запеканка или рулет картофельный с мясом	250	18,4	17,4	30,7	362	0,11	1,29	0	0,16		28,99	0	57,29	2,42
ТК № 309	Компот из плодов или ягод сушеных(курага) / Хлеб	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,16	0	0,04		34,64	0	21,7	0,73
Пром. пр.	пшеничный ,чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167									
	Итого:	875	31	25	133,5	862	0,24	14,79		0,3		114,11		121,33	4,98

Завтрак

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 202	Запеканка рисовая с второгом ,повидлом	220/30	13	5,4	80,6	422	0,06	2,54	0	0,14	53,56	0	40,27	1,3
ТК № 301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,26	0	0,06	53,06	0	6,09	0,07
	Фрукты	100												
Пром.пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	25/25	4,6	0,6	27,4	110								
	Итого:	600	19,2	7,5	119,3	594	0,07	2,8		0,06	106,62		46,36	1,37

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 10	Салат из белокочанной капусты , моркови и кукурузы	100	2,2	6,3	8	102	0,03	19,55	0	0,04	47,25	0	16,42	1,07
ТК № 67	Суп крестьянский с крупой, курой со сметаной	250	2,3	5,5	12,7	115	0,05	8,01	0	0,04	31,92	0	17,94	0,66
ТК № 233	Макароны , отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,1	208	0,06	0,89	0	0,04	17,98	0	17,83	0,88
ТК № 105	Зразы «школьные»	100	12,7	16	11,9	253	0,06	0,38	0	0,13	38,17	0	24,3	1,3
Пром.пр.	Сок фруктовый в ассорт.	200	0	0	22,4	90								
Пром.пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167								
	Итого:	806	29,7	36,3	126,3	935	0,2	28,83		0,25	135,32		76,49	3,91

10 день

10 день

Завтрак

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 196	Каша «Дружба» молочная	200/5,5	6,2	8,4	32,7	232	0,1	0,47	0	0,14	112,38	0	32,72	0,71
ТК № 2	Бутерброд с сыром	30/30	10,1	10,7	17,3	183	0,07	0,1	0	0,09	160,3	0	23,1	1
ТК № 304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,05	0,52	0	0,12	105,86	0	12,18	0,11
Пром.пр.	Йогурт Фругурт	115	3,9	2,8	15,6	105								
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	25	2,7	0,3	15,8	57								
	Итого:	605,5	26,1	25	99,9	686	0,22	1,09		0,35	378,54		68	1,82

Обед

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пром.пр.	Огурец свежий	100	0,8	0	3	15								
ТК № 61	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/12,5	7,5	6,2	20,2	173	0,08	6,6	0	0,05	13,38	0	20,92	0,86
ТК № 158	Рагу из овощей	200	3,8	13,2	20,5	224	0,07	4,63	0	0,07	36,29	0	28,24	1,16
ТК № 83	Котлета рыбная	100	24	11,6	13,7	258	0,13	0,2	0	0,15	62	0	53,32	1,25
ТК № 310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,19	14,19	0	8,07	0,89
Пром.пр.	Хлеб пшеничный, чусовской	50/25	7,3	0,9	43,2	167								
	Фрукты													
	Итого:	937,5	43,9	32	131,5	960	0,34	11,54		0,46	125,86		110,55	4,16