



Составлено:
МАУ ДО СШ «Старт»
О.Н. Власова

Меню оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием на базе
МБОУ "Бабаяевская основная общеобразовательная школа №3"
Июнь 2025 года



Утверждено:
Директор МБОУ "Бабаяевская основная общеобразовательная школа №3" А.М.Конанова

Возраст 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день															
Завтрак															
171	Каша пшеничная	200	8,55	11,48	49,04	333,75	0,225	-	50,0	0,525	35,56	175,0	62,74	2,06	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,13	
3	Булка с сыром	30/50	6,89	0,65	47,71	229,9	0,4	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0	
	ИТОГО		18,61	14,81	112,4	663,5	0,665	3,3	70,3	3,525	461,34	267	156,74	4,19	
88	Обед Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,875	8,48	84,75	0,05	18,475	-	-	43,325	-	-	0,8	
658/3	Котлета паровая из говядины	50	18,5	1,0	2,1	70	0,3	-	0,1	3,0	300	3	50	5,0	
203	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,6	260,95	-	-	-	-	1,2	-	10,0	1,0	
948/3	Кисель	200	6,52	7,04	23,66	189,2	0,3	3	0,01	2,0	50	0,5	50	2,0	
154	Булочка с изюмом	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45	8,57	28,71	5,98	0,46	
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	-	-	2,8	
338	Груша	75	0,4	0,3	10,3	47,0	0,017	2,108	-	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
	ИТОГО обед		46,93	90,505	175,54	1067,7	1,487	27,918	0,32	7,219	551,407	50,555	131,762	13,061	
	ИТОГО за день		65,54	105,315	287,94	1731,2	2,152	31,218	70,62	10,744	1012,747	317,555	288,502	17,25	

2 день																
	Завтрак															
174	Каша рисовая молочная	150	4,22	2,57	37,71	191,4	0,06	0,46	-	-	105,01	-	30,0	0,48		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2			0,2		18,4	0,6		
	Апельсин	200	070,0	-	17,13	72	0,08	14,0	1,0	-	39	3,8	70	3,0		
	Оладьи со стуженым молоком	50	5,8	1,8	50	200	0,1	0,025	0,2	3,0	100	3	10	1,0		
	ИТОГО		80,68	4,46	136,85	733,05	0,24	14,685	1,2	3	244,21	6,8	128,4	5,08		
	Обед															
102	Суп «Гороховый» со сметаной	250	6,75	18,78	23,82	156	0,16	27,78	-	-	52,15	-	-	2,43		
519/3	Треска с пюре	150/50/150	24,9	0,6	-	305,5	0,33			4,44	114	45		16		
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0		
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	0,4		
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0		
1089/сдоб.	Булочка школьная	50	5,8	1,8	50	203	0,4	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0		
	ИТОГО		45,78	22,22	140,8	937,7	1,15	46,605	0,5	8,44	587,95	94,0	100,0	25,83		
	Итого за день		126,46	26,68	277,65	1670,75	1,39	61,29	1,7	11,44	832,16	100,8	228,4	30,91		
3 день																
	Завтрак															
519	Каша манная	150/150/50	28,9	0,8	-	405,5	0,36	-	-	4,44	114	4,5	-	16		
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0		
421	Булочка сдобная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	0,8	1,5	0,01	0,48	6,18	26,15	5,11	0,4		
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0		
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,023	12,00	-	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001		
	ИТОГО		40,75	11,58	95,60	829,8	1,423	13,525	0,21	6,275	261,852	98,395	33,116	21,401		
	Обед															
176/3	Борщ из свежей капусты со сметаной	10/250	17,7	15,45	24,78	240	0,10	10	0,01	2,0	100		70	7,0		
697/3	Филе куриное отварное с рисом	100/50/150	33,13	45,98	39,86	712,36	0,15	1	0,02	6,0	480	5,1	79	8,0		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2			0,2		18,4	0,6		
21/3	Булочка с сыром и маслом	50/20/10	10,9	21	25,1	332,2	0,4	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0		
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0		

	ИТОГО	69,99	83,42	171,45	1617,36	0,85	13,225	1,33	12,0	980,2	9,1	248,4	18,6
	Итого за день	110,74	95	267,05	2447,16	2,273	26,75	1,54	18,275	1242,052	107,495	281,516	40,001
4 день													
	Завтрак												
405/3	Каша гречневая с маслом	210	7,2	8,6	70	250	0,5	4,0	0,8	3,0	4,0	70	3,0
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0
102/86	Коржик	75	8,6	8,7	21,56	215,75	0,5	2,1	0,4	3,5	300	2,1	15
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,023	12,00	-	0,355	26,672	20,745	8,006
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,1	0,7	0,2	1,0	100	2	10
	ИТОГО		23,77	18,52	133,61	759,05	1,163	14,8	1,4	7,855	601,672	73,845	113,006
	Обед												
106	Суп рыбный	200	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	7,375	0,16	1,4	60,75	56,86	17,3
744,568	Мясо говядина отварная с рисом	50/50/150	20	17	25	500	0,10	-	0,01	3,0	300	3	50
1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,0	56,85	0,01	0,025	-	-	-	2,0	20
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,1	0,7	0,2	1,0	100	2	10
338	Груша	75	0,4	0,3	10,3	47,0	0,017	2,108	-	0,769	34,312	16,345	5,782
	ИТОГО		29,96	20,47	112,31	888,65	0,327	10,186	0,37	6,169	495,062	80,205	103,082
	Итого за день		53,73	38,99	245,92	1647,7	1,49	24,986	1,77	14,024	1096,734	154,05	216,088
5 день													
	Завтрак												
171	Каша пшениная	200	8,55	11,48	49,04	333,75	0,225	-	50,0	0,525	35,56	175,0	62,74
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	-	-
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10
	Булочка с маком	50	3,9	0,8	40	200	0,1	0,025	0,2	3,0	100	3	10
	ИТОГО		21,05	13,18	158,94	818,55	0,545	4,05	50,4	4,525	249,56	180	82,74
	Обед												
224/3	Суп с фрикадельками	32/250	16,0	15,0	25	310	0,15	0,025	0,01	1,6	120	2,8	21
658/3	Биточки говяжьи с пюре (картофельным)	50/50/150	19,8	21	21,7	280	0,6	-	0,2	-	-	2	20
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0		125,78	90,0	14,0
1094	Кекс	60	3,9	0,8	40	210	0,1	0,025	0,2	3,0	100	3	10
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,1	0,7	0,2	1,0	100	2	10
	Апельсин	200	0,70	-	17,13	72	0,08	14,0	1,0	-	39	3,8	70
	ИТОГО		51,17	40,38	169,48	1172,6	1,07	16,05	23,41	5,6	484,78	103,6	145,0
	Итого за день		72,22	53,56	328,42	1991,15	1,615	20,1	73,81	10,125	734,34	283,6	227,74
6 день													

411/8	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	10/200	6,9	8,0	68	230	0,2	3,0	0,5	3,0	150	3,0	60	2,0
948/3	Кисель	200	6,52	7,04	23,66	189,2	0,3	3	0,01	2,0	50	0,5	50	2,0	
3	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/30	10,9	21	25,1	332,2	47,71	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0	
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,023	12,00	-	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	
	ИТОГО		24,62	36,34	124,11	784,7	47,933	20,00	0,81	8,355	526,672	26,245	198,006	4,01	
	Обед														
96	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,1	7,55	-	-	26,45	-	-	0,95	
658/3	Кура отварная	50	18,5	1,0	2,1	70	0,3	-	0,1	3,0	300	3	50	5,0	
203	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,6	260,95	-	-	-	-	1,2	-	10,0	1,0	
71	Отруец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	9,4	-	-	21,6	-	-	0,8	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
	Сдоба с курагой	50	3,9	0,8	40	200	0,1	0,025	0,2	3,0	100	3	10	1,0	
	ИТОГО		39,37	14,56	158,12	883,95	0,76	17	0,5	7,0	564,25	53	90,0	14,75	
	Итого за день		63,99	50,9	282,23	1668,65	48,693	37,00	0,86	15,355	1090,922	79,245	288,006	18,76	
7 день															
	Завтрак														
604/3	Каша геркулесовая на молоке	50/50/150	19	17	26	340	0,01	0,5	0,05	2,0	180	3,2	67	4,5	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0		125,78	90,0	14,0	0,13	
1089/сдоб.	Булочка школьная	50	5,8	1,8	50	203	0,4	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
	ИТОГО		35,57	22,38	141,65	843,6	0,65	3,825	20,55	6,0	705,78	97,2	171	7,63	
	Обед														
224/3	Суп мясной с вермишелью	32/250	16,0	15,0	25	310	0,15	0,025	0,01	1,6	120	2,8	21	2,2	
632/3	Гуляш с гречей	50/50/150	19,09	17,3	25,86	340	0,2	10	0,02	3,2	300	3,9	70	5,0	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
154	Булочка с изюмом	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45	8,57	28,71	5,98	46	
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	0,4	
	Йогурт	200	6,66	6,72	8,42	200	0,3	0,02	2,0	50	0,5	50	2,0	0,5	

	ИТОГО		53,96	45,38	146,76	11372,2	1,51	27,18	4,04	56,05	550,87	132,41	118,95	59,1	
	Итого за день		89,53	67,76	288,41	2215,8	2,16	31,005	24,59	62,05	1256,65	229,61	289,98	66,73	
	Завтрак	8 день													
411таб.8	Каша рисовая на молоке	210	6,9	8,0	68	230	0,2	3,0	0,5	3,0	150	3,0	60	2,0	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0	
	Апельсин	200	070,0	-	17,13	72	0,08	14,0	1,0	-	39	3,8	70	3,0	
219	Сырники из творога с молоком	100	15,48	12,81	24,48	275,71	0,06	0,47	52,71	0,530	201,0	224,11	26,2	0,54	
	сгущенным														
	ИТОГО		92,45	20,83	124,61	637,71	0,38	17,47	54,21	3,53	405	275,91	166,2	9,54	
	Обед														
102	Суп «Гороховый» со сметаной	250	6,75	18,78	23,82	156	0,16	27,78	-	-	52,15	-	-	2,43	
519/3	Треска с пюре	150/50/150	24,9	0,6	-	305,5	0,33			4,44	114	45		16	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2			0,2		18,4	6	
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	4	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
1094	Пицца	100	3,9	0,8	40	210	0,1	0,25	0,2	3,0	100	3	10	1,0	
	Йогурт	200	6,66	6,72	8,42	200	0,3	0,02	2,0	50	0,5	50	2,0	5	
	ИТОГО		51,13	28,01	160,73	1217,5	1,11	45,075	2,4	58,44	373,65	100	40,4	30,93	
	Итого за день		143,58	48,84	285,34	1855,21	1,49	62,545	56,61	61,97	778,65	375,91	206,6	40,47	
		9 день													
	Завтрак														
120	Вермишель на молоке	200	4,38	3,8	14,36	120,0	0,189	8,0	0,02	0,02	21,26	376,54	2,66	0,320	
948/3	Кисель	200	6,52	7,04	23,66	189,2	0,3	3	0,01	2,0	50	0,5	50	2,0	
421	Булочка сдобная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	0,8	1,5	0,01	0,48	6,18	26,15	5,11	0,4	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200		0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,023	12,00	-	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	
	ИТОГО		22,68	14,4	118,62	673,5	1,312	24,545	0,24	3,855	204,112	425,935	75,776	3,361	
	Обед														
81	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73,0	0,025	10,55	0,01	0,02	47,175	-	-	1,075	
697/3	Филе куриное отварное с рисом	100/50/ 150	33,13	45,98	39,86	712,36	0,15	1	0,02	6,0	480	5,1	79	8,0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2			0,2		18,4	0,6	

21/3	Рултер	50/20/10	10,9	21	25,1	332,2	0,4	2,0	0,3	3,0	300	2,0	80	2,0	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,2	0,025	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
338	Груша	75	0,4	0,3	10,3	47,0	0,017	2,108	-	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	
	ИТОГО		53,97	72,15	163,82	1497,36	0,792	15,883	0,53	10,769	961,687	25,445	193,182	12,676	
	Итого за день		76,65	86,55	282,44	2170,86	2,104	40,428	0,77	14,651	1165,799	451,38	268,958	16,037	
10 день															
	Завтрак														
405/3	Каша гречневая на молоке	210	7,2	8,6	70	250	0,5	4,0	0,8	3,0	160	4,0	70	3,0	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0	
102/86	Коржик	75	8,6	8,7	21,56	215,75	0,5	2,1	0,4	3,5	300	2,1	15	1,0	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,1	0,7	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
	ИТОГО		23,47	18,22	156,26	725,75	1,14	6,8	1,4	7,5	575	53,1	105	9	
	Обед														
88	Пи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,875	8,48	84,75	0,05	18,475	-	-	43,325	-	-	0,8	
744,568	Мясо говядина отварная с вермишелью	50/50/150	20	17	25	500	0,10	-	0,01	3,0	300	3	50	2,0	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-	15,0	45,0	10,0	4,0	
154	Булочка с изюмом	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45	8,57	28,71	5,98	46	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	200	0,1	0,7	0,2	1,0	100	2	10	1,0	
	Йогурт	200	6,66	6,72	8,42	200	0,3	0,02	2,0	50	0,5	50	2,0	0,5	
	Апельсин	180	0,70	-	17,13	72	0,08	14,0	1,0	-	39	3,8	70	3,0	
	ИТОГО		40,66	34,835	144,23	1247,75	1,27	32,805	3,2	54,45	506,395	132,51	147,98	57,3	
	Итого за день		64,13	53,055	300,49	2052,5	2,41	39,605	4,62	61,95	1081,395	185,61	252,98	66,3	