

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ЦДП

/Р.М. Попова/

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Поташкинская СОШ»

/И.Н. Чебыкина/



ПРИМЕРНОЕ

14-дневное меню для Лагерь с дневным пребыванием

на базе МБОУ «Поташкинская СОШ»

(возрастная категория с 7 – 11 лет)

2026г

МЕНЮ

День: первый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак														
234/Пермь 2018	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	0	0	0,06	1,53	
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0,02	0	0,8	
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1	
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8	
	Итого за прием	585	13,14	16,37	65,55	461,60	383,99	63,44	297,19	5,38	62,00	0,60	0,09	12,23	

МЕНЮ

День: второй

Возрастная категория: Ученился с 7 и старше

Возрастная категория: Ученился кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
227/Пермь 2018	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137,3	16,32	96,5	2,3	40,2	0,52	0,08	14,8
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1,40	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	9,5	0	0,02	0,3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,094	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	15,06	17,46	66,42	483,60	424,9	53,42	277,4	6,674	111,7	1,1	0,13	25

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233/Пермь 2018	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,00	6,80	28,60	200,00	120	37	151	0,94	37	0,14	0,15	1,17
464/Пермь 2018	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,094	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	14,86	17,56	63,72	473,60	402,8	69,9	324,3	4,474	108,5	0,72	0,2	11,37

МЕНЮ

День: четвертый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226/Первый 2018	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60	130	30,6	0	0,44	39,4	0	0,09	1,32
462/Первый 2018	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,01	0,03	0,7
70/Первый 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305/110	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Первый 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,094	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	15,96	19,06	65,12	495,20	469,8	79,5	226,1	4,554	120,4	0,59	0,15	11,92

МЕНЮ

День: пятый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230/Пермь 2018	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	181,00	122	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
457/Пермь 2018	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	1	0	0	0	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305/110	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,094	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	13,06	15,86	58,52	429,60	355,5	58,2	289,7	5,694	99	1,08	0,13	11,07

МЕНЮ

День:Шестой

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг				
Завтрак																		
141/Пермь 2018	Суп молочный с лапшой	200	5,72	50,60	18,90	143,80	163	20,3	137,2	0,48	0,19	0,48	0,08	0,9				
464/Пермь 2018	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,3				
70/Пермь 2018		305/10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1				
82/Пермь 2021		140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,094	0	0,28	0	9,8				
	Итого за день	585,00	14,58	61,36	54,02	417,40	445,8	53,2	310,5	4,014	71,69	1,06	0,13	11,1				

МЕНЮ

День: сельмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
95/Пермь 2001	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	0	0	1,19	0,6
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305г10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	16,34	17,17	64,95	479,20	352,2	142	366	8,61	62	0,58	1,22	11,3

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
232/Пермь 2018	Каша из овсянных хлопьев "Гарбулес" жидкая	200	6,40	8,20	25,60	202,00	120	37	188,2	0,94	42,6	0,14	0,14	1,17
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	9,5	0	0,02	0,3
70/Пермь 2018														
82/Пермь 2021	Бутерброд с маслом и сыром	305/10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	15,46	19,06	60,82	476,60	407,6	74,1	369,1	6,16	114,1	0,72	0,19	11,37

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: Ученики с 7 и старше

Возрастная категория: Ученики с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак															
140/Пермь 2018	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130,00	163	20,3	137,2	0,48	35,6	0,48	0,06	0,9	
462/Пермь 2018	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,01	0,03	0,7	
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1	
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8	
	Итого за прием	585,00	15,56	17,46	53,96	434,60	502,8	69,2	363,3	5,44	116,6	1,07	0,12	11,5	

МЕНЮ

День:Десятый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226/Пермь 2018	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60	130	30,6	0	0,44	39,4	0	0,09	1,32
457/Пермь 2018	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	1	0	0	0	0
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	12,86	16,26	60,32	439,20	363,5	61,2	142,7	5,75	101,4	0,58	0,12	11,22

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
95/Пермь 2001	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	0	0	1,19	0,6
459/Пермь 2018	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0,02	0	0,8
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	30х5х10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	16,34	17,17	64,95	479,20	352,2	142	366	8,61	62	0,6	1,22	11,3

День: двенадцатый

МЕНЮ

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Ученики с 7 и старше

Возрастная категория: Ученики кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
230/Пермь 2018	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	181,00	122	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460/Пермь 2018	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	9,5	0	0,02	0,3
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305110	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за день	585,00	12,70	14,78	64,85	442,20	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
220/Пермь2018	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	153	0,9	38,6	0	0,01	1,26
ааааа	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,3
70/Пермь2018	Бутерброд с маслом и сыром	305\10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	16,06	17,36	67,92	493,00	436,8	68,3	326,3	5,28	110,1	0,58	0,06	11,46

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 и старше

Сезон: Весна -Лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
232/Пермь2 018	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,40	8,20	25,60	202,00	120	37	188,2	0,94	42,6	0,14	0,14	1,17
462/Пермь 2018	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	0,7	0,65	19	0,01	0,03	0,7
70/Пермь 2018	Бутерброд с маслом и сыром	305/10	6,90	9,00	10,00	149,00	206	14	135	0,37	62	0,3	0,03	0,1
82/Пермь 2021	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,60	22,54	12,6	0	3,94	0	0,28	0	9,8
	Итого за прием	585,00	17,16	20,66	63,12	506,60	459,8	85,9	323,9	5,9	123,6	0,73	0,2	11,77