



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МКОУ «Нижнеозернинская СОШ»
 /И.И.Барина/

УТВЕРЖДАЮ:
 Начальник лагеря:
 /Афанасьева/ В.Н.Афанасьева/

Примерное десятидневное меню детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Ромашка» при МКОУ «Нижнеозернинская СОШ» в летний период 2024г.

№ Рец.	Прием. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Минеральные элементы			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1 мг	В2 мг	С мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	День №1- завтрак:											
120	1. Фруктовая нарезка(яблоки)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
769	2. Суп молочный вермишелевый	250	7,0	7,9	24,7	197,9	116,28	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
76	3.гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	210	127,58	124,16	1,18	0,07	0,07	0,04
	4. Какао	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	5 хлеб	70	4,62	1,44	32,04	152,4	9,6	15,2	0,84	0,01	0	0
	ИТОГО	670			72,7	679,8	1161,63	240,8	3,78	0,37	0,53	35,24
			23,52	19,24								
	День №1- обед:											
19	1. Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
124	2.Щи из	300	2,1	7,0	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,36

	ИТОГО:		52,48	64,26	130,02	1294,07	136,36	147,53	7,45	0,324	0,29	34,07
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		76	83,5	202,72	1973,87	1 297,99	388,33	11,23	0,694	0,82	69,31
	День №2-Завтрак:											
218	1. Фруктовая нарезка(бананы)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
377	2. Вареники с картофелем	200/5	19,1	30,5	40,5	513,6	1,1	128	21,1	0,3	0	30
	3. Чай с сахаром, лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60	11	99,08	18,42	0,01	0,22	3,67
	ИТОГО:		24,31	31,84	55,01	605,1	811,7	236,98	39,62	0,41	0,42	67,87
	День №2- обед:											
16	1. Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
133	2. Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145	12,89	21,72	0,83			
332	3. Макароны отварные	200/5	8,4	6,4	51	301	0,09	0,03	0	0,9	14,28	11,21
243	4. Котлета с соусом	100/50	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,1	0,16	1,34
	5. Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
520	6. Сокодержательный напиток(яблочный)	200	0	0		95	0,2				0	0
1602					22,6			0	0	0		
	ИТОГО:		41,3	38,06	154,54	1128,71	86,57	87,43	41,1	1,034	14,47	6,39
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		65,61	69,9	209,55	1733,81	898,27	324,41	43,73	1,444	14,89	74,26
	День №3-завтрак:											
336	1. Фруктовая нарезка(апельсин)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
	2. Запеканка с творогом	150	27,5	19,8	35,10	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
1	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,9	0,62	0,05	0,03	0
692	4. Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		33,8	31,4	75	717,5	1 187,97	72,35	1,77	0,26	0,77	35,27

	День №3-обед:											
43	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
111	2.Суп с макаронными изделиями	250	0,26	0,025	0,185	8,5	66	5,72	0,75	0	0	0,74
462	3.Тефтели из говядины с рисом	100/50	15,7	26	19,9	377	13,38	33,17	1,34	0,06	0,11	1,92
297	4.Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
	5.Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
637	6.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	19,49	19,48	15,32	0,54	0	0,01	0,41
	ИТОГО:		35,34	38,885	143,705	981,7	189,4	244,17	9,66	0,324	0,25	25,77
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		69,14	70,285	353,255	1 699,2	1 377,37	316,52	11,43	0,584	1,02	61,04
	День№4-завтрак:											
	1.Фруктовая нарезка (яблоки)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
300	2.Каша вязкая манная с изюмом	180/5	6,6	7,2	47	277	119,2	18,7	0,46	0,07	0,14	0,5
3	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10\5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05
	4. Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	106	240	28,8	0,2	0,08	0,34	0
693	какао	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
	ИТОГО:		23,4	24,7	88,8	674,5	1 434,36	101,4	2,23	0,32	0,88	35,27
	День №4-обед:											
19	1. Салат свежие помидоры	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
110	2.Борщ с картофелем и капустой	250	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
	3.картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,8	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96

437	4. Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
	5. Сокодержательный напиток (абрикос)	200	0	0	22,6	95	0,2		0	0	0	0
	6 гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7		19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
	ИТОГО:		44,22	54,36	124,04	1160,71	221,63	149,84	9,29	0,294	0,58	36,06
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		67,6	79,06	212,84	1835,21	1 655,99	251,24	11,52	0,614	1,46	71,33
	День №5-завтрак:											
175	1. Фруктовая нарезка (банан)	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,8	0,3	0,5
	2. Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	2,7	5,41	18,49	128,90	66,05	19,02	0,5	0,08	0,1	0,57
2	3. Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
375	4. Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	9,08	8,06	1,5	0	0	0,09
	ИТОГО:		29,86	34,69	161,65	1 068,58	886,79	122,88	5,6	11,88	0,43	1,24
	День №5-обед:											
16	1. Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
131	2. Рассольник домашний	250	2,6	6,3	16,4	134	28,44	29,97	1,09	0,1	0,07	12,6
374	3. Рыба тушеная с овощами	140	21	5,5	6,6	157	30,26	45,68	1,2	0,2	0,2	5,7
297	4. Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
359	5. Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
	6. Кисель из концентратов	200	0	0	32,08	120,4	4,65	0	0,3	0	0	0
	ИТОГО:		35,4	22,66	149,02	925,11	163,91	181,56	5,78	0,424	0,37	22,14
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		65,26	57,35	310,69	1993,69	1050,7	304,44	11,38	12,244	0,8	23,38
	День №6-завтрак:											
	1. Фруктовая нарезка	100	24,4	24,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,8	0,3	1,2

311	(апельсин) 2.Кашапшенная молочная	180/5	6,7	7,9	31,7	224	116,28	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
	Зпеченье	50	4,1	12,6	35,6	349	0	19,6	1,65	0,08	0,05	0,25
693	4.Какао	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		38,5	47,7	293,4	1376,1	1024,45	195,84	6,01	12,07	0,61	2,45
	День №6-обед:											
43	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,8	0,03	0,05	22,70
131	2. Суп рассольник	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,40
330	3. Бобовые отварные	180\5	14,2	3,4	30,8	214	117,61	79,57	4,56	0,32	0,13	0
462	4.Тефтели из говядины	100/50	13,25	20,3	16,5	320	11,93	29,05	1,17	0,05	0,09	1,56
349	5.Компот сухофрукты	200	0,48	0	25,68	98,76	19,48	15,32	0,54	0	0,02	0,82
	6.хлеб 1 сорт	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
	ИТОГО:		38,43	34,46	140,14	1031,47	243,01	176,35	9	0,474	0,34	33,48
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		76,93	82,16	433,54	2407,57	1267,46	372,19	15,01	12,544	0,95	35,93
	День №7-завтрак											
	1. Фруктовая нарезка(яблоки)	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,80	0,3	0,5
355	2.Вареники с творогом и сметаной	200/5	20,5	28	22,6	428	200, 96	30	1,18	0,07	0,34	0,25
1	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,9	0,62	0,05	0,03	0
377	4.Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	71	114,56	225,10	198,16	36,84	0,02	0,44	7,34
	ИТОГО:		51,81	59,84	214,4	1403,66	1328,80	322,76	41,34	11,94	1,11	8,09
	День №7-обед:											
19	1. Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	54	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91

124	2.Щи из свежей капусты	200/10	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
437	3.Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
297	4.Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
	5.Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
698	6.сокосодержащий напиток	200	0	0	22,6	90,5	0	0	0	0,2	0	0
	ИТОГО:		48,2	47,36	126,34	1109,21	90,81	236,86	11,88	0,604	0,4	27,95
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		100,01	107,2	340,74	2512,87	1419,61	559,62	53,22	12,544	1,51	36,04
	День №8-завтрак:											
	1. Фруктовая нарезка(банан)	100	24,4	21,7	106,2	715,1	799,6	84,7	2,7	11,80	0,5	1,2
297	2. Каша пшеничная молочная жидкая	180\5	6,7	7,2	32,9	217	120,83	32,65	1,64	0,12	0,16	0,48
1	3.Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
693	4.какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	187	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		39,40	34,4	167,3	1126,10	1214,33	183,85	5,61	12	12,84	2,27
	День №8-обед:											
16	1.Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
104	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,68	1,73	13,26	145	52,92	21,20	1,1	0,08	0,04	16,02
							23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	0
98	жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	43,69	35,66	1,28	0,14	0,12	6,22
638	5.Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	9,56	8,63	0,42	0,01	0,007	1,92
359	6. Кисель +витамин С	200	0	0	32,8		9,6	15,2	0,84	0,014	0	0
							4,65	0	0,03	0	0	0,1
	ИТОГО:		31,58	32,49	119,2	823,71	164,05	105,86	5,3	0,294	0,237	24,26
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		70,98	66,89	286,5	1949,81	1378,38	289,71	10,91	12,294	13,077	26,53
	День №9-завтрак											
	1.Фруктовая	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,60	84,7	2,7	11,8	0,3	1,2

300	нарезка(апельсин) 2.Каша манная вязкая с изюмом	180/5	6,6	7,2	47	277	119,20	18,72	0,46	0,07	0,14	0,5
779	3. Печенье	100	9,4	2,2	52	270	58,38	16,64	0,92	0,12	0,08	0,2
1602	4.Соксодержащий напиток	200	0	0	22,6	90,5	0,2	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		40,4	31,10	176,32	1352	977,38	120,06	4,08	11,99	0,52	1,9
	День №9-обед											
43	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
110	2.Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
304	3. Плов из птицы	250	42,4	50,7	43,4	802	48,51	72,88	4,15	0,2	0,28	2,39
	4.Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
349	5.Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,48	0	25,68	98,36	19,49	15,32	0,54	0	0,01	0,41
	ИТОГО:		53,58	63,86	136,26	1302,17	190,32	151,4	7,6	0,284	0,4	32,05
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		93,98	94,96	312,58	2671,07	1167,54	271,36	11,68	12,274	0,92	33,95
	День №10- завтрак											
	1.Фруктовая нарезка(яблоки)	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,8	0,3	1,2
300	2.Каша вязкая рисовая с изюмом	180/5	6,6	7,2	47	277	119,2	18,72	0,46	0,07	0,14	0,5
2	3.Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	229	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
377	4.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,46	225,1	198,16	36,84	0,01	0,22	3,67
	ИТОГО:		42,42	38,68	205,52	1335,56	1155,96	312,68	40,9	11,92	0,42	7,23
	День №10-обед											
19	1. Салат из свежих	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91

	сухофруктов + витамин С	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	0,54	0	0,01	0,41
	ИТОГО:		50,5	63,64	116,32	1 228,76	132,301	141,02	7,09	0,32	0,38	34,07
	ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ		68.5	86,04	214,92	1 894,16	1 063,511	252,46	9,69	0,69	0,88	69,27
	День №12-Завтрак:											
218	1. Фруктовая нарезка(бананы)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
377	2. Вареники с картофелем	200/5	19,1	30,5	40,5	513,6	1,1	128	21,1	0,3	0	30
	3. Чай с сахаром, лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60	11	99,08	18,42	0,01	0,22	3,67
	ИТОГО:		24,31	31,84	55,01	605,1	811,7	236,98	39,62	0,41	0,42	67,87
	День №12- обед:											
16	1. Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
133	2. Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145	12,89	21,72	0,83			
142	3. Сосиска отварная молочная	100	17,38	45,68	3,6	494,30	14,88	31,02	3,18	0	0	0
243	4. Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
520	5. Хлеб	70	4,62	1,44	32,02	152,4	9.6	15,2	0,84	0,01	0	0
1602	6. Сокодержатель напиток(яблочный)	200	0	0	22,6	95	0,2	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		30,40	65,52	89,42	1109,70	101,75	114,90	5,91	0,17	0,15	10,06
	ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ		54,71	97,36	144,81	1714,80	913,45	351,88	45,53	0,58	0,57	77,93
	День №13-завтрак:											
336	1. Фруктовая нарезка(апельсин)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
1	2. Запеканка с творогом	150	27,5	19,8	35,10	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
	3. Бутерброд с	30,10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,9	0,62	0,05	0,03	0

692	маслом 4. Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		33,8	31,4	75	717,5	1 187,97	72,35	1,77	0,26	0,77	35,27
	День №13-обед:											
43	1.Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
111	2.Суп с макаронными изделиями	250	0,26	0,025	0,185	8,5	66	5,72	0,75	0	0	0,74
462	3.Тефтели из говядины с рисом	100/50	15,7	26	19,9	377	13,38	33,17	1,34	0,06	0,11	1,92
297	4.Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
	5.Хлеб	70	4,62	1,44	32,02	152,4	9,6	15,2	0,84	0,01	0	0
637	6.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	19,49	19,48	15,32	0,54	0	0,01	0,41
	ИТОГО:		33,36	38,265	129,985	916,39	185,29	243,38	9,3	0,32	0,25	25,77
	ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ:		67,16	69,665	204,985	1 633,89	1 373,26	315,73	11,07	0,58	1,02	61,04
	День№14-завтрак:											
	1.Фруктовая нарезка (яблоки)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	799,6	9,9	0,1	0,1	0,2	34,2
300	2.Каша вязкая манная с изюмом	180/5	6,6	7,2	47	277	119,2	18,7	0,46	0,07	0,14	0,5
3	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10\5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05
	4. Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	106	240	28,8	0,2	0,08	0,34	0
	ИТОГО:		19,8	22	75	581,5	1 324	74,4	1,36	0,29	0,75	34,75
	День №14-обед:											
19	1. Салат свежие помидоры	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
110	2.Борщ с картофелем и капустой	250	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
1205	3.Пельмени из	200/5	19,1	30,1	40,5	513,6	128,2	21,2	1,5	0,3	0	30

1602	говядины и свинины											
	4. Хлеб	70	4,62	1,44	32,02	152,4	9,6	15,2	0,84	0,01	0	0
	5.Сокодержажий напиток(абрикос)	200	0	0	22,6	90,5	0,2	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		27,42	42,34	116,22	985,5	214,45	81,39	4,42	0,42	0,12	56,73
	ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ:		47,22	64,34	191,22	1 567	1 538,45	155,79	5,78	0,71	0,87	91,48
	День №15-завтрак:											
175	1.Фруктовая нарезка(банан)	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,8	0,3	0,5
	2.Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	2,7	5,41	18,49	128,90	66,05	19,02	0,5	0,08	0,1	0,57
2	3.Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08

375	4. Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	9,08	8,06	1,5	0	0	0,09
	ИТОГО:		29,86	34,69	161,65	1 068,58	886,79	122,88	5,6	11,88	0,43	1,24
	День №15-обед:											
16	1. Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
131	2. Рассольник домашний	250	2,6	6,3	16,4	134	28,44	29,97	1,09	0,1	0,07	12,6
374	3. Рыба тушеная с овощами	140	21	5,5	6,6	157	30,26	45,68	1,2	0,2	0,2	5,7
297	4. Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
	5. Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
359	6. Кисель из концентратов	200	0	0	32,08	120,4	4,65	0	0,3	0	0	0
	ИТОГО:		35,4	22,66	149,02	925,11	163,91	181,56	5,78	0,424	0,37	22,14
	ИТОГО ЗА 15 ДЕНЬ:		65,26	57,35	310,69	1993,69	1050,7	304,44	11,38	12,244	0,8	23,38

Меню разработано на основе сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией Ю.И. Поляковский

Начальник лагеря: Афанасьева / В.Н.Афанасьева /
 Повар: Матвеева / С.В.Матвеева /