

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря:

Лавров /К.А.Калинина/

Директор МКОУ «Нижнеозернинская СОШ»

Качева /К.А.Ткачева/

Примерное десятидневное меню детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Ромашка» при МКОУ «Нижнеозернинская СОШ» в летний период 2025 г.

летний период 2025 г.

№ Рец.	Прим. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Минеральные элементы			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 мг	B2 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	23,52	19,24	72,7	679,8	1161,63	240,8	3,78	0,37	0,53	35,24
	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 свежей капусты	300	2,1	7,0	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,36
34	3.Плов из птицы											
	4. Хлеб	250	42,4	50,7	43,7	802	48,51	72,88	4,15	0,2	0,28	2,39
349	5.Компот из сухофруктов + витамин С	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
		200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	0,54	0	0,01	0,41
	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	1297,99	388,33	11,23	0,694	0,82	69,31

[illegible]

297	4.Каша гречневая распычатая 5.Хлеб 6.Компот из сухофруктов	180/5 100 200	10,1 6,6 0,48	6,3 2,06 0	41,7 45,74 25,68	268 217,71 19,49	15,53 13,71 19,48	146,91 21,71 15,32	5,03 1,2 0,54	0,22 0,014 0	0,13 0 0,01	0 0 0,41
637	ИТОГО: ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ: День №4-завтрак:		35,34 69,14	38,885 70,285	143,705 353,255	981,7 1 699,2	189,4 1 377,37	244,17 316,52	9,66 11,43	0,324 0,584	0,25 1,02	25,77 61,04
300	1.Фруктовая нарезка (яблоки) 2.Каша вязкая манная с изюмом	100 180/5	0,7 6,6	0,2 7,2	6,8 47	31,5 277	799,6 119,2	9,9 18,7	0,1 0,46	0,1 0,07	0,2 0,14	34,2 0,5
3	3.Бутерброд с маслом и сыром 4. Кисломолочный напиток (йогурт)	30/10\5 200	6,7 5,8	9,6 5	13,2 8	167 106	165,2 240	17 28,8	0,6 0,2	0,04 0,08	0,07 0,34	0,05 0
693	5.Какао ИТОГО: День №4-обед:	200	3,6 23,4	2,7 24,7	13,8 88,8	93 674,5	110,36 1 434,36	27 101,4	0,87 2,23	0,03 0,32	0,13 0,88	0,52 35,27
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
520	3.Картофельное пюре 4.Хлеб 5.Сокодержажий напиток(абрикос) 6.Гуляш	230 100 200 100/75	4,7 6,6 0 29,2	8,1 2,06 0 29,8	29,9 45,74 22,6 4,7	215 217,71 95 404	55,8 55,83 13,71 19,64	45,05 21,71 0 38,09	1,64 1,2 0 4,37	0,17 0,014 0 0,08	0,1 0,16 0 0,2	7,96 0 0 1,37
437	ИТОГО: ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ: День №5-завтрак:		44,22 67,6	54,36 79,06	124,04 212,84	1160,71 1835,21	221,63 1 655,99	149,84 251,24	9,29 11,52	0,294 0,614	0,58 1,46	36,06 71,33
175	1.Фруктовая нарезка (банан) 2.Каша вязкая молочная из риса и пшени	100 200/5	24,4 2,7	21,7 5,41	106,2 18,49	715,10 128,90	799,6 66,05	84,7 19,02	2,7 0,5	11,8 0,08	0,3 0,1	0,5 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:											
311	1.Фруктовая нарезка (апельсин)	100	24,4	24,7	106,2	715,10	799,6	84,7	2,7	11,8	0,3	1,2
	2.Каша пшеничная молочная	180/5	6,7	7,9	31,7	224	116,28	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
	3.Печенье	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.Терфели 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											
355	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
	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.Гулиш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
297	4.Капша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
698	5.Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0
	6.Сокодержажий 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:											
297	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
	2. Каша пшеничная	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	3. 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
	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	13,0,77	26,53
	День №9-завтрак											
300	1. Фруктовая нарезка (апельсин)	100	24,4	21,7	106,2	715,10	799,60	84,7	2,7	11,8	0,3	1,2
779	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
1602	3. Печенье	100	9,4	2,2	52	270	58,38	16,64	0,92	0,12	0,08	0,2
	4. Сокодержатный 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. Цюв 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											
300	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
2	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
	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 помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91	
111	2. Суп с макаронными изделиями	200	0,26	0,02	1,5	7	66	5,72	0,62	0	0	0	
462	3. Терфели из говядины	80/40	10,6	17,6	13,8	256	9,55	23,24	0,94	0,04	0,08	1,54	
330	4. Бобовые отварные	180/5	14,2	3,4	30,8	214	117,51	79,57	4,56	0,32	0,13	0	
	5. Хлеб	100	6,6	2,06	45,74	217,71	13,71	21,71	1,2	0,014	0	0	
685	6. Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,34	
	ИТОГО:		38,36	32,58	104,36	864,71	462,51	173,02	8,23	0,504	1,64	18,79	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		80,78	71,26	309,88	2 200,27	1918,47	485,7	49,13	12,424	2,06	7,23	

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:  / К.А. Калинина /
 Повар:  / С.В. Матвеева /