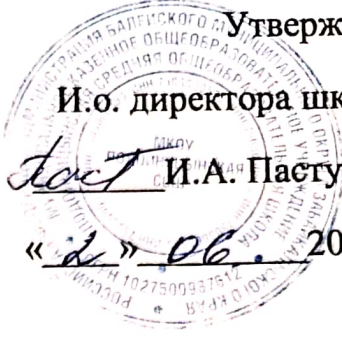


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Подойницынская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
И.о. директора школы
И.А. Пастухова
«*12*» *06*. 2025 г.



Примерное меню пришкольного
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
6-17 лет

Составила повар: Дутова Елена Николаевна

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный ✓	200	17,28	9,44	30,24	386
Хлеб пшеничный ✓	50	3,9	0,4	26,3	127
Чай с сахаром ✓	200	0,2		15	58
		21,38	9,9	71,54	571
Обед					
Щи с/м/м ✓	200	8,25	4,75	8,33	30,4
Гуляш гов. с/с ✓	100	13,9	6,5	4,0	132
Картофельное пюре ✓	150	3,2	8,3	21,5	189
Хлеб ✓	100	7,9	0,8	52,6	255
Салат из моркови ✓	100	0,9	6,2	5,7	27
Компот с изюмом ✓ (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		46,15	26,6	124,73	698,4
Полдник					
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Сок натуральный яблочный	200	0,5		11,7	52
Шоколад	50	10,6	17,4	25,2	277
		15,9	25,9	85,3	617
Всего		83,4	62,4	281,57	1886,4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша геркулес ✓	200	3,73	9,6	14,8	324
Хлеб пшеничный ✓	50	3,9	0,4	26,3	127
Сыр твёрдых сортов ✓	0,030	0,66	0,5		8,04
Какао на молоке ✓	200	4,1	3,8	27,5	150
		12,39	14,3	68,6	609,04
Обед					
Салат из помидор с/м ✓	100	0,5	4,1	3,6	19
Рассольник с/м/м ✓	200	8,25	4,91	11,33	80
Рыба отварная ✓	100	9,8	3,4	2,1	189
Хлеб пшеничный ✓	100	7,9	0,8	52,6	255
Гречка отварная ✓	150	8,7	7,8	42,6	202
Сок натуральный яблочный ✓	200	1,0	0,2	20,2	92
		37,85	34,01	143,43	770
Полдник					
Кольцо домашнее	80	4,8	8,5	48,4	288
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Апельсин	100	0,5	0,2	6,3	33
		5,5	8,7	69,7	379
Всего		55,74	57,01	281,73	1718,04

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша геркулес ✓	200	3,73	9,6	14,8	324
Хлеб пшеничный ✓	50	3,9	0,4	26,3	127
Сыр твёрдых сортов ✓	0,030	0,66	0,5		8,04
Какао на молоке ✓	200	4,1	3,8	27,5	150
		12,39	14,3	68,6	609,04
Обед					
Салат из помидор с/м ✓	100	0,5	4,1	3,6	19
Рассольник с/м/м ✓	200	8,25	4,91	11,33	80
Рыба отварная ✓	100	9,8	3,4	2,1	189
Хлеб пшеничный ✓	100	7,9	0,8	52,6	255
Гречка отварная ✓	150	8,7	7,8	42,6	202
Сок натуральный яблочный ✓	200	1,0	0,2	20,2	92
		37,85	34,01	143,43	770
Полдник					
Кольцо домашнее	80	4,8	8,5	48,4	288
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Апельсин	100	0,5	0,2	6,3	33
		5,5	8,7	69,7	379
Всего		55,74	57,01	281,73	1718,04

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая с маслом ✓	200	2	5,33	21,6	218
Хлеб пшеничный ✓	50	3,9	0,4	26,3	127
Какао на молоке ✓	200	4,2	3,8	27,5	150
		10,1	9,53	75,4	495
Обед					
Суп гороховый с/м ✓	200	12	5,83	18,58	142
Гуляш из гов. ✓	100	13,9	6,5	4,0	132
Гречка отварная ✓	150	5,6	7,2	27,5	202
Хлеб пшеничный ✓	100	7,9	0,8	52,6	255
Кисель плодово- ягодный ✓	200			15,3	5,9
		38	41,43	115,68	911,9
Полдник					
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	192
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Яблоко	100	0,3		8,6	40
		4,25	6,6	46,31	290
Всего		52,35	57,56	237,39	1696,9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша манная с маслом ✓	200	3,2	5,46	20,26	111
Бутерброд с сыром ✓	50	4,7	7,9	7,3	123
Хлеб пшеничный ✓	50	3,9	0,4	26,3	127
Чай с сахаром ✓	200	0,2		15	58
		12	13,76	68,86	419
Обед					
Суп рыбный с сайрой ✓	200	12	5,83	18,58	142
Рис отварной ✓	150	5,6	8,2	27,5	202
Окорочок отварной	100	16,7	9,7	0,5	256
Салат из св.помидоров и огурцов	100	1,1	7,1	6,1	29
Компот с изюмом (витаминизированный)	200	12		32,6	65
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
		55,3	31,63	85,28	949
Полдник					
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Мандарины	100	0,40		5,8	26
		5,4	8,5	69,2	372
Всего		72,7	53,89	223,34	1740

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша ячневая молочная	200	2	5,33	21,06	188
Булочка с повидлом	50	8,0	1,0	45	210
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
		10,2	6,33	81,06	456
Обед					
Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
Рассольник с/м/м	200	8,25	4,91	11,33	80
Тефтеля говяжья	120	12	16,2	13,1	122
Рожки отварные	150	5,1	9,3	34,5	244
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
Компот из яблок (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		46,15	38,41	141,33	891
Полдник					
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Сок натуральный вишневый	200	0,7		12,2	60
Яблоко <i>банан</i>	100	0,2		10,10	42
		5,7	8,5	70,7	390
Всего		62,05	53,24	293,09	1737

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша манная с маслом	200	7,46	9,6	36,6	201,4
Бутерброд с сыром	45	4,7	7,9	7,3	123
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
		12,36	17,5	58,9	382,4
Обед					
Салат с огурцом и помидором	100	1,5	7,1	3,0	56
Борщ	250	8,75	3,58	8,25	90
Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,5	420
Птица запечённая	90	9,8	3,4	2,1	189
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
Компот с сухофруктами (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		43,15	23,18	120,05	1075
Полдник					
корж	100	6,6	11,5	72,4	62,8
Сок натуральный фруктовый	200	0,10		21,2	88
Яблоко <i>груша</i>	100	0,8		13,4	60
		7,5	11,5	107	210,8
Всего		63,01	49,18	285,95	1668,2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша гречневая	200	7,46	9,6	36,6	203
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	26,3	127
Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,5	150
		15,46	13,8	90,4	480
Обед					
Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	26,2	24,6	19,5	85
Борщ с/м/м	200	8,16	5,5	10,91	81,6
Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,5	189
Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	260
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
Компот с курагой (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		73,36	53,6	153,11	935,6
Полдник					
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Сок натуральный персиковый	200	0,10		21,2	88
Мандарины	100	0,40		5,8	26
		5,3	8,5	75,4	402
Всего		94,12	75,9	318,91	1817,6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшенная	200	3,73	6	2,13	324
Сыр твёрдых сортов	0,030	0,65	0,85		10,8
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	26,3	127
		8,48	7,25	43,43	519,8
Обед					
Суп рыбный с сайрой	200	3	7,4	21,4	83
Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
Тефтели	100	7,95	16,3	8,0	130
Рожки отварные	150	9,3	7,3	28,7	122,4
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	48,2	255
Кисель клюквенный	200			15,3	59
		29,55	36,9	130,5	737,4
Полдник					
Печенье	100	8,9	11,5	73	336
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
Персик <i>Нектарин</i>	100	0,7		7,6	34
		9,8	11,5	95,6	428
Всего		47,83	55,65	269,53	1685,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный	200	4,66	5,26	16,46	41
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	26,3	127
Сыр твёрдых сортов	30	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
		13,86	10,26	58,06	289
Обед					
Винегрет овощной	100	2,8	20,2	33,6	248
Щи с/м/м <i>100 г сметаны</i>	200	8,25	4,75	8,33	30,4
Рис отварной	150	5,6	7,2	27,5	202
Окорочок отварной <i>100 г</i>	100	16,7	9,7	0,5	256
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
Компот с сухофруктами (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		53,25	42,65	155,13	1056,4
Полдник					
Печенье	100	8,9	11,5	73	336
Сок натуральный вишневый	200	0,7		12,2	60
		9,6	11,5	85,2	396
Всего		75,71	64,41	298,39	1741,4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	2,0	5,33	21,06	218
Сыр твёрдых сортов	30	8,0	8,0	8,2	108
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	26,3	127
Чай с сахаром	200	0,2		15	58
		14,1	13,73	70,56	511
Обед					
Суп гороховый с/м	200	12	5,83	18,58	142
Рыба отварная	100	9,8	3,4	2,1	189
Рожки отварные	150	5,1	9,3	34,6	244
Хлеб пшеничный	100	7,9	0,8	52,6	255
Салат из св.огурцов	100	0,7	7,1	2,7	14
Компот с сухофруктами <i>Рок</i> (витаминизированный)	200	12		32,6	65
		52,4	33,03	142,48	879
Полдник					
Банан	100	0,8		13,4	60
Сок натуральный, фруктовый	200	1,0		3,1	19
Кольцо домашнее <i>Блины</i>	80	4,8	8,5	48,4	288
		6,6	8,5	64,9	367
Всего		73,1	55,26	277,94	1757