

«Согласовано»
Начальник лагеря

« 19 »

В.В. Баженов
2024 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ Приволжская ООШ

Баженов В.В.

03

2024 г.

Примерное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МОУ Приволжская основная общеобразовательная школа на июнь 2024 г.

день	Завтрак	Мас, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Понедельник	Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	8,9	6,33	25,49	207,38	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7	168
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943
	Хлеб белый	40	0,36	3,0	19,9	90,4	0	0	0	0	0	
	Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Обед											
	Огурец свежий	100	7,1	0,9	2,9	80	0,045	0,06	4,2	24	0,45	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,9	21	120	0,12	0,12	4,44	35,37	0,87	208
Вторник	Пару овощное с мясом	200	10,3	11,4	16,5	208,3	0,1	0	2	31,2	0,9	321
	Компот из сухофруктов	200	0	0,2	19,6	80,0	0,6	0,6	30	9	0	874
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	200	7,27	6,04	34,29	227,16	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9	168
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943
Среда	Хлеб белый	40	0,36	3,0	19,9	90,4	0	0	0	0	0	
	Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Обед											
	Салат из свёклы	100	0,2	0,6	4,2	19,9	0,06	0,04	21,04	6,1	0,84	
	Суп фасолевый	250	2,01	2,52	11,07	73,98	0,09	0,06	29,61	77,7	0,93	187
	Рожки с мясом	200	7,18	4,99	12,33	189,96	0,161	16,146	4,807	84,456	1,127	694
	Кисель	200	0,2	1	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
Четверг	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	Завтрак											
	Омлет	200	9,43	8,97	47,93	317,98	0,092	0,023	0	9,683	1,242	
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943
	Батон	60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0	
	масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Обед											
	Суп овощной	250	0,8	17,11	12,63	147,16	0,11	0,12	8,18	69,7	0,98	87
Пятница	Рис	200	12,05	14,25	68,63	450,85	0,35	0,175	0	23,725	7,575	
	Котлеты	120	14,9	13,73	9,73	233,41	0,072	0,156	0,264	81,228	1,128	637
	Салат из кукурузы											
	Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	868
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	Завтрак											
	Вермишель молочная	200	8,21	7,94	35,13	246,17						390
Понедельник	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943
	Батон	60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0	
	Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Обед											
	Огурец, помидор	50	10,65	1,29	3,91	115,94	0,045	0,06	14,175	46,5	0,93	
	Борщ со сметаной гречка	250	2,54	3,58	7,45	95,32	0,09	10,05	14,97	88,71	1,32	170
	гуляш	200	13,57	13,27	24,25	304,68	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95	436
	напиток	200	0	0,2	19,6	80,0	0,6	0,6	30	9	0	
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	Завтрак											
	Запеканка творожная с пов	200	22,6	34,15	24,8	453,33	0,1	0,625	0,675	367,325	1,475	469
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943
	батон	60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0	
	масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Обед											
Салат из зеленого горошка	100	10,64	2,47	7,36	136,15	0,045	0,06	38,64	69,84	0,885		
Рассольник	250	0,75	5,16	12,54	91,8	0,24	0,21	21,51	49,65	1,32	202	
Пюре картофельное	60	13,2	9,6	0,07	147	0	0,078	25,8	9,78	0,54	536	
Рыбная котлета	200	9,43	8,97	47,93	317,98	0,092	0,023	0	9,683	1,242	417	
Сок	200	0,2	1	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8		
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	Завтрак											
Понедельник	Каша геркулесовая	200	8,9	6,33	25,49	207,38	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7	168
Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943	
Хлеб белый	40	0,36	3,0	19,9	90,4	0	0	0	0	0		

	Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0		
	Обед												
	Салат из свёклы	100	7,1	0,9	2,9	80	0,045	0,06	4,2	24	0,45		
	Суп фасолевый	250	0,72	8,58	24,18	152,82	0,3	0,09	6,39	71,76	3,18	206	
	Рожки	200	10,3	11,4	16,5	208,3	0,1	0	2	31,2	0,9		
	сосиска	120	17,05	26,71	0	278,96	0,144	0,144	1,0608	20,28	1,482	608	
	Кисель	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	868	
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16		
Вторник Среда 13 июня	Завтрак												
	Каша манная молочная	200	13,3	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9	168	
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943	
	Батон	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0	0		
	масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0		
	обед												
	Салат из свежей капусты	100	0,2	0,6	4,2	19,9	0,06	0,04	21,04	6,1	0,84		
	Гороховый суп с гречками	250	2,85	5,07	18,36	142,11	0,15	0,12	10,95	63,9	1,32	197	
	Жаркое по-домашнему	200	7,18	4,99	12,33	189,96	0,161	16,146	4,807	84,456	1,127	694	
	Капуста тушеная	150	10,64	2,47	7,36	136,15	0,045	0,06	38,64	69,84	0,885	336	
	кисель	200	0	0,2	19,6	80,0	0,6	0,6	30	9	0		
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16		
	Среда	завтрак											
Макароны с сыром		200	9,43	8,97	47,93	317,98	0,092	0,023	0	9,683	1,242		
Чай с сахаром		200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943	
Батон		60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0		
масло		10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0		
Обед													
Суп рыбный		250	2,01	2,52	11,07	73,98	0,09	0,06	29,61	77,7	0,93	187	
плов		250	12,05	14,25	68,63	450,85	0,35	0,175	0	23,725	7,575	304	
Салат из капусты													
Сок		200	0,2	1	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8		
Хлеб ржаной		40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0		
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16		
Четверг		Завтрак											
		Омлет	200	18,74	15,52	6,3	251,16	0,1	0,75	0,45	252,05	3,3	438
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943	
	Батон	60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0		
	масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0		
	Обед												
	Огурец солёный	50	10,65	1,29	3,91	115,94	0,045	0,06	14,175	46,5	0,93		
	Борщ со сметаной	250	2,54	3,58	7,45	95,32	0,09	10,05	14,97	88,71	1,32	679	
	Гречка	200	2,01	2,52	11,07	73,98	0,09	0,06	29,61	77,7	0,93		
	курица	120	17,05	26,71	0	278,96	0,144	0,144	1,0608	20,28	1,482		
	Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	244	
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16		
	Пятница	Завтрак											
Маннй пудинг со сгущенкой		200	22,6	34,15	24,8	453,33	0,1	0,625	0,675	367,325	1,475	469	
Чай с сахаром		200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	943	
Батон		60	1,28	3,68	25,12	128,66	0	0	0	0	0		
масло		10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0		
Обед													
Капуста солёная		100	10,64	2,47	7,36	136,15	0,045	0,06	38,64	69,84	0,885		
Суп с мясными фрикадельками		250	0,75	5,16	12,54	91,8	0,24	0,21	21,51	49,65	1,32	209	
Пюре картофельное		200	7,18	4,99	12,33	189,96	0,161	16,146	4,807	84,456	1,127		
рыба		60	13,2	9,6	0,07	147	0	0,078	25,8	9,78	0,54		
Сок		200	0	0,2	19,6	80,0	0,6	0,6	30	9	0	874	
Хлеб ржаной		40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0		
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16		