

«Согласовано»
Начальник лагеря

« 31 »

05

В.В. Баженов
2025 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ Приволжская ООШ

Баженов В.В.

« 31 »

05

2025 г.

**Примерное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МОУ Приволжская основная общеобразовательная школа на август 2025 г.**

день	Завтрак	М ас са, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецеп туры
			жир ы	белк и	угле воды		B ₁	B ₂	C	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
	Рагу 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	
Вторник	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
	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 свеклы	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	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
Среда	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
	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	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	868
	Компот из сухофруктов	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
Четверг	Завтрак											390
	Вареники молочная	200	8,21	7,94	35,13	246,17						
	Чай с сахаром	200	1	1,04	11,28	45,12	0,02	0,006	6	11,6	0,64	
	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	250	2,54	3,58	7,45	95,32	0,09	0,05	14,97	88,71	1,32	170
	гречка	200	13,57	13,27	24,25	304,68	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95	436
	гуляш	200	0	0,2	19,6	80,0	0,6	0,6	30	9	0	
	напиток	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
пятница	Завтрак											469
	Запеканка творожная с пов	200	22,6	34,15	24,8	453,33	0,1	0,625	0,675	367,325	1,475	
	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	
Понедельник	Завтрак											168
	Каша геркулесовая	200	8,9	6,33	25,49	207,38	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7	
	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	
Вторник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	1,08	2,2	16	
	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 гренками	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
	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											
	Манный 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	