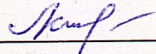


СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

 Л.Г.Кислицына

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с.Загарье



 О.А.Костылева

14 марта 2025г

Меню для лагеря с дневным пребыванием детей

МКОУ ООШ с.Загарье

Возрастная категория - 7-11 лет

Меню летнего оздоровительного лагеря

Возрастная категория: школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,70	7,78	34,82	236,76	302
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,26	13,96	67,26	452,15	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200	1,28	3,84	8,98	75	110
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	315
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,93	19,89	99,05	713,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	34,19	33,85	166,31	1165,55	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,40	8,80	22,60	249,6	185
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	15,36	12,18	53,42	425,85	
	Щи по-уральски (с рисом)	200	1,42	4,24	5,44	66,66	128
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275	295
	апельсины	118	0,90	0,14	8,10	66	393
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	31,73	110	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		748	16,6	15,04	89,29	569,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1183	31,96	27,22	142,71	995,71	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,50	9,20	24,80	218,5	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,36	9,48	57,04	359,51	
ОБЕД	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	12,50	7,85	6,53	150	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	19,26	22,61	63,21	533,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	28,62	32,09	120,25	893,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	34,48	230,28	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,94	8,18	66,92	373,67	

ОБЕД	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,00	1,70	8,4	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,00	15,06	88,66	140
	Гуляш из мяса птицы	100	12,23	13,54	6,18	253,56	437/7-11
	Каша рассыпчатая (греча)	150	4,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	21,81	21,61	100	754,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	31,75	29,79	166,92	1127,94	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,40	8,80	22,60	249,6	185
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	20	18,08	53,42	497,85	
	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,60	3,92	9,56	80,76	134(1)
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	315
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	31,73	110	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	19,55	20,07	97,86	697,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	39,55	38,15	151,28	1195,51	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая	250	10,00	14,00	48,50	360	185
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	12,86	14,28	80,74	501,01	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	12,50	7,85	6,53	150	245
	Макаронные изделия отварные	150	3,12	4,52	26,45	168,45	688
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	22,39	16,95	75,16	551,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	35,25	31,23	155,9	1052,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	24,74	230,28	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	9,94	8,18	57,18	373,67	
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
	Плов из птицы	200	15,50	9,90	34,70	318,7	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	24,86	17,08	87,39	625,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1065	34,8	25,26	144,57	999,37	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,70	7,78	34,82	236,76	302
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	12,66	11,16	65,64	413,01	
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200	1,28	3,84	8,98	75	110
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6

Компот из свежих плодов (яблок)		200	0,20	0,20	31,73	110	859
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	18,69	23,04	81,1	652,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	31,35	34,2	146,74	1065,46	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,50	9,20	24,80	218,5	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,36	9,48	57,04	359,51	
	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,8	187
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	295
	Напиток из апельсин	200	0,14	0,04	42,30	97,58	331
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	5,81	10,28	77,18	352,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	15,17	19,76	134,22	712,03	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	24,74	230,28	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,94	8,18	57,18	373,67	
ОБЕД	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,00	1,70	8,4	54-23-2020
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Куриная подлива	100	12,50	10,20	13,80	255	б/н
	Каша рассыпчатая (греча)	150	4,46	5,61	35,84	230,45	679
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	23,83	20,39	91,22	716,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	33,77	28,57	148,4	1090,52	

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Л.Г.Кислицына

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с.Загарье



О.А.Костылева

14 марта 2025г

Меню для лагеря с дневным пребыванием детей

МКОУ ООШ с.Загарье

Возрастная категория - с 11 лет и старше

Меню летнего оздоровительного лагеря

Возрастная категория: школьники с 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,70	7,78	34,82	236,76	302
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	14,26	13,96	67,26	452,15	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250	2,50	5,00	20,47	147,34	176
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	315
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,88	22,12	117,88	827,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	36,14	36,08	185,14	1279,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,40	8,80	22,60	249,6	185
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	15,36	12,18	53,42	425,85	
	Щи по-уральски (с рисом)	255	2,45	4,05	5,62	73,25	93
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275	295
	апельсины	118	0,90	0,14	8,10	66	393
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	31,73	110	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		803	17,63	14,85	89,47	576,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1238	32,99	27,03	142,89	1002,3	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,95	9,30	24,80	242,13	54-21к-20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	9,81	9,58	57,04	383,14	
ОБЕД	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	202
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	12,50	7,85	6,53	150	245
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	20,29	25,07	69,63	585,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	30,1	34,65	126,67	969	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,40	9,88	30,92	252,5	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	14,32	10,16	63,36	395,89	

ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,70	8,4	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,00	15,06	88,66	140
	Гуляш из мяса птицы	100	12,23	13,54	6,18	253,56	437/7-11
	Каша рассыпчатая (греча)	180	6,95	6,73	43,00	276,53	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	24,3	22,73	107,16	800,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	38,62	32,89	170,52	1196,24	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,40	8,80	22,60	249,6	185
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	20	18,08	53,42	497,85	
	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,60	3,92	9,56	80,76	134(1)
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	315
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	31,73	110	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,28	21,14	105,2	739,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	40,28	39,22	158,62	1237,45	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая	250	10,00	14,00	48,50	360	185
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	12,86	14,28	80,74	501,01	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	12,50	7,85	6,53	150	245
	Макаронные изделия отварные	180	5,62	6,02	31,73	202,14	688
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,99	19,51	83,71	612,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	38,85	33,79	164,45	1113,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	24,74	230,28	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,94	8,18	57,18	373,67	
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Плов из птицы	250	19,40	12,40	43,61	398,4	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121	639,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,49	21,26	99,17	738,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	40,43	29,44	156,35	1112,52	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,70	7,78	34,82	236,76	302
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	693,1
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	12,66	11,16	65,64	413,01	
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250	2,50	5,00	20,47	147,34	176
	Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	307
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164	694
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6

	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	31,73	110	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	20,52	25,16	96,67	751,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	33,18	36,32	162,31	1164,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,95	9,30	24,80	242,13	54-21к-20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	685
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
		485	9,81	9,58	57,04	383,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Нарезка из свежих помидор	60	0,40	0,00	2,30	10,5	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	295
	Напиток из апельсин	200	0,14	0,04	42,30	97,58	331
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	6,16	11,26	78,88	369,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	15,97	20,84	135,92	752,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,40	9,88	30,92	252,5	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	686
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
		485	14,32	10,16	63,36	395,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,70	8,4	13
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Куриная подлива	100	12,50	10,20	13,80	255	б/н
	Каша рассыпчатая (греча)	180	6,95	6,73	43,00	276,53	679
	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	16,80	63	649
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		820	27,42	22,57	101,65	789,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1305	41,74	32,73	165,01	1185,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							