

«Согласовано»

Начальник лагеря

_____/Попкова Ю. А./



«Согласовано»

Директор МБОУ ООШ с. Вадинск
им. Лёвина

_____/Беспалов С.А./

**МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-13 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «СОЛНЫШКО» С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДЕТЕЙ ПРИ МБОУ ООШ С. ВАДИНСК ИМ. ЛЁВИНА
В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
2025 ГОДА**

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	9,8	11,2	34,9	274,1
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
41	Масло сливочное порционно	20	0,12	16,54	0,12	150,0
			14,26	28,04	67,66	553,7
	Обед					
13	Нарезка из свежих помидоров	100	0,76	6,09	2,38	67,3
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	124,6
536	Птица отварная (голень куриная	80	16,88	10,88	5,2	165,00
681	Рис отварной	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
869	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,40
			25,67	33,52	127,71	884,04
	Полдник					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (банан)	100	3,0	0,2	47,2	201
			8,22	6,18	86,63	564,7
	ИТОГО:		48,15	67,74	282,0	2016,86

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
390	Каша молочная пшенная	200	6,24	6,10	19,70	158,6
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			18,57	16,16	63,75	478,2
	Обед					
	Салат из свеклы	100	0,81	3,70	4,61	54,96
204	Суп картофельный с рыбой	250	2,36	3,25	14,5	102,00
608	Котлета мясная	80	14,2	11,4	13,0	214,0
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			34,33	25,97	143,28	955,76
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (вафля)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (груша)	100	0,66	0,2	17,2	80,0
			7,96	8,86	47,14	303,8
	ИТОГО:		60,86	50,99	254,17	1737,76

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
177	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	3,00	4,07	36,98	197,0
42	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	3,11	3,45	7,56	278,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
			35,5	26,36	59,74	537,0
	Обед					
14	Салат из помидор и огурцов	100	0,68	3,71	2,83	47,46
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,0
304	Плов с мясом птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
			20,6	27,85	229,81	923,06
	Полдник					
874	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (апельсин)	100	0,3	-	8,6	40,0
			4,73	2,26	47,14	313,8
	ИТОГО:		43,0	55,13	318,46	1773,86

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
93	Каша гречневая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
			13,53	17,64	62,95	466,7
	Обед					
43	Нарезка из свежих огурцов	100	0,85	3,05	5,41	52,44
197	Рассольник по-ленинградски	250	2,0	5,11	16,93	121,75
199	Гороховое пюре	180	10,38	5,22	26,68	194,28
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			33,68	23,51	129,75	860,07
	Полдник					
965	Какао с молоком	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	1,4	0,3	12,1	64,0
			8,9	7,56	35,64	254,9
	ИТОГО:		56,11	48,71	228,34	1581,67

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
178	Каша молочная «Дружба»	200	6,5	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
869	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	32,4	123,7
	Зефир	50	3,2	2,8	63,8	65,0
			14,07	11,77	149,85	531,41
	Обед					
15	Салат из белокочанной капусты	100	0,59	3,69	2,24	44,52
206	Суп на мясном бульоне картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
486	Рыба тушеная	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
874	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
			35,75	25,83	105,60	807,57
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (мандарин)	100	0,85	-	46,58	185,3
			4,15	2,26	78,92	511,8
	ИТОГО:		54,0	39,86	334,37	1850,78

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
438	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,90
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			28,11	34,66	61,47	680,3
	Обед					
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	1,95	6,85	12,15	148,35
637	Птица отварная (куриная голень)	80	16,88	10,88	5,2	165,00
679	Рис отварной	180	18,6	1,6	31,0	58,0
377	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			46,46	23,37	110,38	1067,38
	Полдник					
959	Сок	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (яблоко)	100	3,0	0,2	47,2	100,0
			5,52	6,18	86,63	328,1
	ИТОГО:		79,6	64,71	258,48	2075,78

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
469	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	30,93	22,89	36,00	310,66
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	33,99	141,2
			5,62	12,88	89,61	628,16
	Обед					
38	Салат из свежих помидор с луком	100	0,55	0,9	5,3	21,0
170	Суп картофельный с рыбой	250	1,81	4,91	125,25	102,0
321	Котлета мясная	180	2,75	13,20	17,33	199,0
286	Рагу из овощей	80	73,2	7,95	9,32	137,2
874	Кисель из концентрата	200	0,2	-	29,2	118,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			20,6	27,85	229,81	791,8
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (апельсин)	100	0,66	0,2	17,2	80,2
			7,96	8,36	47,14	439,6
	ИТОГО:		64,21	49,59	365,56	1859,56

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша рисовая молочная	200	3,00	4,07	36,98	197,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
	Зефир	50	3,2	2,8	63,8	65,0
			10,59	15,60	134,60	500,3
	Обед					
45	Винегрет с растительным маслом	100	0,81	3,70	4,61	54,96
197	Рассольник по-ленинградски	250	2,0	5,11	16,93	121,75
486	Сосиска отварная	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,00
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			32,93	26,34	113,08	859,01
	Полдник					
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	0,85	-	46,58	185,3
			2,86	2,26	99,92	428,2
	ИТОГО:		46,38	44,20	347,60	1787,51

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	9,8	11,2	34,9	274,1
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			22,13	21,26	78,95	593,7
	Обед					
13	Салат со свежим огурцом	100	0,76	6,09	2,38	67,3
208	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	2,38	5,07	12,99	117,00
591	Гуляш	80	23,8	19,3	5,74	203,0
681	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
869	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54,0	110,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			41,93	36,97	150,25	914,04
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Блинчики сгущенным молоком	120/25	15,0	13,3	13,7	239,0
	Фрукты (груша)	100	0,3	-	8,6	40,0
			16,9	13,3	40,7	387,0
	ИТОГО:		80,96	71,53	269,90	1894,74

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
177	Каша гречневая молочная	200	6,5	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	150,0
			11,07	25,17	93,25	652,71
	Обед					
14	Салат с помидором и огурцом	100	0,68	3,71	2,83	47,46
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35
536	Плов с мясом птицы	80	8,32	16	16,96	179,20
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			29,47	34,18	136,75	973,94
	Полдник					
965	Какао с молоком	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (яблоко)	100	0,66	-	17,2	80,2
			8,16	7,26	40,74	271,1
	ИТОГО:		48,70	66,61	270,74	1897,75

11 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
93	Каша молочная «Дружба»	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	150,0
			10,18	13,92	51,46	424,8
	Обед					
13	Салат из белокочанной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3
187	Суп с макаронными изделиями	250	1,8	4,92	10,93	124,6
694	Котлета рыбная	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Картофельное пюре					
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
869	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,40
			28,6	29,26	116,55	895,6
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (мандарин)	100	3,0	0,2	47,2	201
			10,30	8,86	77,14	564,7
	ИТОГО:		49,08	52,04	245,15	1885,1

12 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
390	Запеканка из творога	200	6,24	6,10	19,70	158,6
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			18,57	16,16	63,75	478,2
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	0,81	3,70	4,61	54,96
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,36	3,25	14,5	102,00
608	Рыба тушенная	80	14,2	11,4	13,0	214,0
679	Рагу из овощей	180	18,6	1,6	31,0	58,0
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			43,98	20,94	131,28	737,76
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Плюшка	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (груша)	100	0,66	0,2	17,2	80,0
			7,96	8,86	47,14	303,8
	ИТОГО:		70,51	45,96	242,17	1519,76

13 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
469	Каша молочная пшенная	200	30,93	22,89	36,00	310,66
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	33,99	141,2
			35,62	31,70	88,61	628,16
	Обед					
38	Салат из помидор и огурцов	100	0,55	0,9	5,3	21,0
206	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75
321	Тефтели	180	2,75	13,20	17,33	199,0
486	Рис отварной	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
874	Кисель из концентрата	200	0,2	-	29,2	118,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			34,99	30,48	120,06	882,35
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (яблоко)	100	0,66	0,2	17,2	80,2
			7,96	8,86	47,14	439,6
	ИТОГО:		78,57	71,04	255,81	1950,11

14 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
438	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,90
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			28,11	34,66	61,47	680,3
	Обед					
33	Нарезка из огурца	100	0,86	3,65	5,02	56,34
187	Суп с макаронными изделиями	250	1,95	6,85	12,15	148,35
637	Птица отварная (куриная голень)	80	16,88	10,88	5,2	165,00
199	Пюре гороховое	180	10,38	5,22	26,68	194,28
377	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
			38,24	27,49	106,06	834,57
	Полдник					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (яблоко)	100	3,0	0,2	47,2	100,0
			8,22	6,18	86,63	328,1
	ИТОГО:		74,57	68,33	254,16	1842,97
	ИТОГО ЗА 14 дней		855,52	828,11	3526,29	25642,97