

Утверждаю

ИО директора МБОУ «Осиновская ООШ»

А.А. Жирохова

12 05 2025 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

МБОУ «ОСИНОВСКАЯ ООШ»

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины				Минеральные вещества				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1															
Завтрак															
326	Каша вязкая на молоке, пшённая	200/10	8,7	10,6	36,8	271	0,01	0	0,06	0,49	154,2		17,9	1,34	28,4
726	Какао со сгущённым молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	16,8
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0	0	28,4
Обед															
154	Рассольник по-ленинградски	250/10	4,4	6,0	17,7	130	0,52	56,0	0	0	38,0		126,0	0,29	30,4
472	Тефтели с мясным соусом	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	50,9
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	25,8
	Огурец свежий	30	0,0	0,0	0	5	0	0	0	3,0	7,6		0	0,30	12,6
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	33,9	129	0	0	0		0		0	0	15,2
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,7	1,0	40,9	175	0,21	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
627	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	45	0	10,0	0	0	16,0	40,0	9,0	2,2	36,3
Итого		1380	34,7	44,5	214,3	1322	2,98	56	0,82	5,19	404,61	41,0	346,8	9,88	255
День 2															
Завтрак															
289	Каша рисовая на молоке	200/10	6,7	7,2	42,7	246	0,001	0	0,05	0	225,1		26,2	0,37	29,7
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	14,2
	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	1,86	28,2

Обед															
206	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	29,9
364	Котлета рыбная	100	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	40,7
299	Изделия макаронные отварные	150	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	24,4
	Помидор свежий	30	0,2	0,0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	15,2
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,38	0	142,5		28,7	0,3	17,9
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
630	Апельсин	100	0,9	0,2	10,3	40	0	60,0	0	0	34,0	500,0	13,0	0,3	44,6
Итого		1310	34,1	37,3	203,3	1259	18,891	76,1	0,711	0,014	432,289	501,4	175,98	5,912	255
День 3															
Завтрак															
307	Каша гречневая на молоке	200/10	17,4	18,6	74,0										31,0
726	Какао со сгущённым молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	142,5			28,7	0,3	16,8
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0		28,4
Обед															
182	Суп молочный с рисом	250/5	5,8	5,7	30,5	145	0	0	0,09	0	300,0		34,0	0,5	31,0
464	Котлета мясная с соусом	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	53,1
258	Картофель запечённый	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	27,5
	Огурец свежий	30	0,0	0,0	0	5	0	0	0	3,0	7,6		0	0,30	12,6
639	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	19,9
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,0	1,5	10,2
627	Груша	100	0,4	0,3	10,9	49	0	0	0	0	19,0		12,0	2,3	24,5
Итого		1425	39,4	46,2	275,1		2,7	3	0,81	147,18	375,21	1,4	246,2	8,93	255
День 4															
Завтрак															
303	Каша вязкая из овсяных хлопьев	200/10	25,7 6	20,21	19,59	374,42	0,18	0	0,06	0,5	176,8		63,4	1,54	28,7
714	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		15	62	0	2,8	0	0	0,089		0,08	0	14,2
	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	1,86	28,2
Обед															
145	Щи из капусты с картофелем	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	17,0	0,09	0	19,0		5,3	0,3	30,8
398	Голень	100/50	13,9 8	7,42	19,94	240,0	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	40,9

515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	25,8
	Помидор свежий	30	0,2	0,0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	15,2
644	Кисель	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0	0	0	0	0		0	0	12, 4
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
672	Банан	100	1,5	0,5	21,0	89	0,04	10,0	0,1	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	48,6
Итого		1410	29,5	44,5	203,2	1327	0,56	381,1	0,71	0,9	246,299	29,4	284,58	8,83	255
День 5															
Завтрак															
324	Каша вязкая на молоке, перловая	200/10	17,4	13,4	29,6	300,0	0	0	0,1	0	0,142,5		0	0,46	28,1
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,3600	0	0,21		28,7	0,3	17,9
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0			74,0	0	28,4
Обед															
133	Борщ с капустой и картофелем	250/5	4,0	4,91	125,95	102,5	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	34,0
490	Куриная котлета	50	15,7	13,6	0,0	206,2 5									43,2
513	Греча отварная	150	5,2	4,52	34,7	205	0,64	0	7,0	0,4	30,0		250	9,97	29,0
	Огурец свежий	30	0,0	0,0	0	5	0	0	0	3,0	7,6		0	0,30	12,6
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	33,9	129	0	0	0	0	0		0	0	15,2
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
627	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	45	0	10,0	0	0	16,0	40,0	9,0	2,2	36,4
Итого		1325	53,5	33,8	274	1204	2,79	33,3	7,77	3,4	242,16	40,4	385,8	15,58	255
День 6															
Завтрак															
326	Каша вязкая на молоке, пшённая	200/10	7,44	8,8	35,2	249,6	0,01	0	0,06	0,49	154,2		17,9	1,34	28,4
714	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		15	62	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	14,2
	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	1,86	28,2
Обед															
206	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	29,9
472	Тефтели с мясным соусом	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	50,9
299	Изделия макаронные отварные	150	3,6	3,2	25,6	136	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	24,4
	Помидор свежий	30	0,2	0,0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	20,7

725	Какао со сгущённым молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	18,6
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
627	Груша	100	0,4	0,3	10,9	49	0	0	0	0	19,0		12,0	2,3	29,5
Итого		1410	31,0	45,6	192,2	1070	18,97	16,1	0,721	2,204	354,909	1,4	186,68	11,32	255

День 7

Завтрак

289	Каша рисовая на молоке	200/10	6,7	7,2	42,7	246	0,001	0	0,05	0	225,1		26,2	0,37	29,7
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	17,0
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0	0	28,4

Обед

154	Рассольник по-ленинградски	250/10	4,4	6,0	17,7	130	0,52	48,0	0	0	38,0		126,0	0,29	28,4
364	Котлета рыбная	100	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	40,7
258	Картофель запечённый	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	27,5
	Огурец свежий	30	0,0	0,0	0	5	0	0	0	3,0	7,6		0	0,30	12,6
639	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	17,9
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
630	Апельсин	100	0,9	0,2	10,3	40	0	60,0	0	0	34,0	500,0	13,0	0,3	42,6
Итого		1380	34,5	35,3	194,7	1301	2,741	108	0,77	3	489,01	501,4	113,4	5,32	255

День 8

Завтрак

326	Каша вязкая на молоке, пшённая	200/10	8,7	10,6	36,8	271	0,01	0	0,06	0,49	154,2		17,9	1,34	26,4
714	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		15	62	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	14,2
	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	186	28,2

Обед

182	Суп молочный с макаронами	250	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,50	28,0
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	25,8
464	Котлета мясная с соусом	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	49,0
	Помидор свежий	30	0,2	0,0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	18,0
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	33,9	129	0	0	0	0	0		0	0	15,2
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,02	0	0	0	25,6	14	11,2	1,5	10,2
672	Банан	100	1,5	0,5	21,0	89	0,64	10,0	0,1	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	40,0
Итого		1410	38,9	40,9	245	1494	0,67	21,1	0,61	2,57	511,500	42	769,08	10,63	255

День 9

Завтрак															
303	Каша вязкая из овсяных хлопьев	200/10	7,9	11,4	27,3	374,42	0,18	0	0,06	0,5	176,8		63,4	1,5	28,7
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		20,7	0,3	17,0
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0	0	28,4
Обед															
145	Щи из капусты с картофелем	250	3,8	4,1	10,6	134,75	0	17,0	0	0	19,0		5,3	0,30	34,4
398	Сосиска отварная с соусом	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	41,8
299	Изделия макаронные отварные	150	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	24,4
	Огурец свежий	30	0,0	0,0	0	5	0	0	0	3,0	7,7		0	0,30	14,6
639	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	17,9
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
627	Груша	100	0,4	0,3	10,9	49	0	0	0	0	19,0		12,0	2,3	25,5
Итого		1410	34,2	43,0	153,6	1248	2,45	20	0,821	3,504	394,71	1,4	227,6	11,55	255
День 10															
Завтрак															
303	Каша вязкая из овсяных хлопьев	200/10	7,9	11,4	27,3	239	0,18	0	0,06	0,5	176,8		63,4	1,54	28,7
714	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	14,2
	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	1,86	28,2
Обед															
133	Борщ с капустой и картофелем	260/10	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,65	33,6
364	Котлета рыбная	100	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	49,5
258	Картофель запечённый	150	3,2	3,8	38,6	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	26,4
	Помидор свежий	30	0,2	0,0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	18,0
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	15,2
	Хлеб «Дарницкий»	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	10,2
630	Апельсин	100	0,9	0,2	10,3	40	0	60,0	0	0	34,0	500,0	13,0	0,3	31,0
итого		1380	30,1	39,8	205,4	1272	0,37	94,4	0,13	0,5	273,559	501,4	241,18	5,88	255